Dhamma

INSPIRASI KEHIDUPAN

(Kumpulan Tulisan)

Bhikkhu Abhayanando

Dhamma

INSPIRASI KEHIDUPAN

(Kumpulan Tulisan)

Sebuah ungkapan

Perjalanan yang panjang
Pengabdian tiada henti
Dengan tekad, ketulusan, kesungguhan, pengorbanan dan kesabaran
Mengarungi kehidupan dengan Dhamma
Berhadapan dengan hambatan dan tantangan

Telah ku raih....
Setetes embun Dhamma yang menyejukan
Segenggam daun kebenaran
Mutiara kehidupan
Terungkap.... terinspirasi...... tertuang....
dan ......tersaji
Dalam sebuah catatan
Sebuah buku sederhana

Dengan penuh hormat dan metta
Ku persembahkan karya sedehana ini
Kepada orang tua tercinta
Yang telah memberi kesempatan kepada saya,
Untuk mengabdikan hidupnya dalam Buddha Sasana
Dan juga kepada semua pihak yang telah mendukung perjalanan pengabdian ini

Tangerang, November 2006
Bhikkhu Abhayanando

DAFTAR ISI

Kata Sambutan

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammâsambuddhassa

Samaggānaṁ tapo sukho

Semangat orang yang bersatu akan memberi kebahagiaan

(Dhammapada, Khuddaka Nikāya)

Kalimat Dhamma di atas dipergunakan oleh Bhikkhu Abhayanando untuk mengawali tulisan beliau dalam bukunya yang berjudul "Dhamma-Inspirasi Kehidupan." Memang kehidupan harmonis merupakan dambaan manusia pada umumnya, dalam kehidupan pribadi, berkeluarga, ataupun bermasyarakat, sebab keharmonisan itu sendiri merupakan suatu kondisi yang dibutuhkan untuk berlangsungnya hidup, siapapun juga yang berada didalamnya. Karena sebaliknya kehidupan yang diwarnai konflik akan mengancam keberlangsungan hidup manusia. Seperti uraian Dhamma yang dinyatakan oleh Bhikkhu Abhayanando bahwa sebenarnya kehidupan harmonis dapat diwujudkan apabila manusia menyadari ketergantungan hidup satu sama lain. Ketergantungan hidup ini akan menjadikan manusia mempunyai sikap saling berbagi hidup dan hal itulah yang merupakan wujud cinta kasih kebersamaan hidup. Berulang kali Bhikkhu Abhayanando menguraikan pentingnya cinta kasih dalam artikel-artikel beliau yang berlainan judul.

Banyak uraian Dhamma terapan yang terdapat dalam buku ini, antara lain bagaimana menyikapi hidup yang diwarnai oleh budaya hedonis, Bhikkhu Abhayanando menyatakan perlunya manusia mengutamakan pengembangan mental spiritual keagamaan agar dapat mengatasi dampak-dampak negatif dari budaya hedonis itu. Pengembangan mental

keagamaan Dhamma akan menciptakan budaya adi luhung (budaya mutu tinggi), demikian pendapat Bhikkhu Abhayanando.

Pada bagian lain dalam buku ini, Bhikkhu Abhayanando mempertanyakan: apa yang harus kita lakukan dengan ego? Tentu mewaspadai dan berusaha mengikisnya. Lebih lanjut beliau menyampaikan bahwa dengan mengembangkan saddha (keyakinan), dana (kedermawanan), sila (kesusilaan), dan bhavana (pengembangan kesadaran batin), akan dapat mengubah konsep ego yang terdapat dalam batin manusia.

Bhikkhu Abhayanando adalah seorang bhikkhu anggota Saṅgha Theravâda Indonesia yang mempunyai kemampuan untuk menulis artikel-artikel Dhamma, sebagai sarana untuk menuangkan kepedulian beliau pada pembabaran Dhamma lewat media cetak. Artikel-artikel yang ditulis dalam buku ini lebih menekankan cara hidup sehari-hari yang dapat diketahui dari berbagai contoh nyata keseharian yang dipaparkan.

Saṅgha Theravâda Indonesia menyambut dengan mudita-cittena, turut bersimpati atas penulisan dan penerbitan buku ini. Tentu dengan harapan agar buku ini dapat benar-benar bermanfaat sebagai sarana penghayatan, pembabaran, dan pelestarian Dhamma, ajaran Sang Buddha, terus menerus.

Sungguh besar jasa yang dilakukan oleh siapapun juga yang terlibat dalam penerbitan buku ini, tidak lupa kami menyampaikan anumodana. Semoga Tiratana selalu melindungi.

Semoga semua makhluk hidup berbahagia

Jakarta, 12 November 2006
SAṄGHA THERAVÂDA INDONESIA

Jotidhammo

Jotidhammo Mahâthera
Ketua Umum / Sanghanâyaka

SAṄGHA THERAVÂDA INDONESIA

Kata pengantar

Apa yang harus kita lakukan dengan hidup ini? Sebagian orang mengerti tetapi sebagian lagi tidak mengerti. Pernah suatu ketika ada orang yang bertanya, “Bhante, apa yang harus dilakukan dalam hidup ini?” Pertanyaan ini bukan tidak ada dasar. Mereka bertanya seperti ini karena tidak memahami kehidupan ini dengan baik.

Kehidupan ini terus berputar dan seakan-akan tidak bisa dihentikan. Persoalan demi persoalan menghiasi kehidupan manusia. Dari persoalan yang ringan sampai dengan persoalan yang berat. Saat berhadapan dengan persolan tersebut manusia terkadang berada pada dilema dan menjadi ragu dengan hidup ini. Seperti itulah kehidupan, penuh dengan corak dan warna yang terkadang membingungkan manusia.

Dari persolan itulah penulis berusaha memberikan penyejuk melalui tulisan-tulisan yang kemudian dikumpulkan dan dijadikan buku. Penulis berusaha memaparkan apa yang yang ada dalam kehidupan ini dan solusi apa yang harus dilakukan. Penulis berharap kumpulan tulisan yang berjudul Dhamma Inspirasi Kehidupan ini dapat menjadi bacaan dalam kehidupan seseorang. Dengan membaca buku ini diharapkan ada inspirasi untuk berhadapan dengan permasalahan kehidupan ini.

Kadang seseorang merasa tidak ada jalan keluar dari permasalahan. Mereka merasa sudah tidak ada lagi solusi dan yang lebih tragis lagi jika pikiran buruk menenggelamkan mereka. Ketika pikiran buruk menghantui mereka akan terjadi sesuatu yang tidak baik. Semoga dengan membaca buku ini bisa membantu mengisi batin para pembaca sehingga inspirasi yang

selalu muncul selalu berdasarkan Dhamma.

Penulis sangat berterima kasih kepada semua pihak yang selalu memberikan dorongan sehingga karya-karya baru dapat muncul kembali. Tanpa ada dukungan dari berbagai pihak akan sulit mewujudkan buku seperti ini. Dukungan moril maupun materiil sangat berarti untuk perkembangan karya tulis ini.

Penulis juga mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi perbaikan dan kualitas tulisan-tulisan berikutnya. Semoga buku ini bermanfaat dan dapat menjadi inspirasi positif dalam menghadapi kehidupan.

Penulis

1

Menuju Kehidupan Yang Harmonis

"Samaggānaṁ Tapo Sukho"

"Semangat dari orang yang bersatu akan memberi kebahagiaan"
(Khuddaka Nikāya Dhammapada)

Menuju Kehidupan Yang Harmonis

"Samaggānaṁ Tapo Sukho"

"Semangat dari orang yang bersatu akan memberi kebahagiaan"
(Khuddaka Nikāya Dhammapada)

Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang masih ada ketergantungan dengan yang lainnya. Selama bertahun-tahun kita tergantung sama orang tua kita begitu pula orang tua kita nantinya juga akan tergantung dengan kita. Manusia yang satu tergantung dengan manusia yang lainnya, akan menjadi sulit jika kita mengisolasi diri. Namun dalam berhubungan dengan manusia lainnya kadang-kadang tidak memperhatikan etika pergaulan sehingga muncul perselisihan yang mengakibatkan ketidak-damaian dan ketidak-tentraman dalam kehidupan.

Karena disebabkan keserakahan, kebencian dan kegelapan batin, masyarakat sekeliling kita sering diwarnai oleh kesemenaan dan kekerasan, sekelompok orang dengan posisi politik dan ekonomi yang kuat dapat menindas terhadap kelompok yang lain. Kelompok yang merasa tidak beruntung akan merasa dendam dengan orang yang mengeksploitasi mereka, akibatnya timbul pengelompokkan sosial, perang saudara dan kejahatan-kejahatan lainnya. Lalu pada akhirnya pola keserakahan, kebencian dan kegelapan batin ini akan mengembangkan keserakahan, kebencian dan kegelapan batin baru.

Seperti yang terjadi dalam masyarakat kita saat ini, banyak konflik yang muncul sehingga ketakutan dan

kecemasan menghantui banyak orang. Tindakan-tindakan kekerasan, kerusuhan, perselisihan dan pertentangan antar suku dan kelompok sering terjadi dan jika hal ini dibiarkan maka akan sangat berbahaya bagi persatuan dan kesatuan masyarakat.

Semua orang menginginkan hidup yang rukun dan damai serta tentram, hanya saja untuk mewujudkan semua ini perlu perjuangan yang tiada henti-hentinya. Suasana hidup yang rukun, damai dan tentram akan menimbulkan kebahagiaan tersendiri bagi orang yang mengalami. Tidak ada lagi rasa kecemburuan dan rasa saling curiga diantara kelompok masyarakat sehingga keharmonisan tercipta. Dalam hal keharmonisan ini Sang Buddha telah memberikan arahan kepada kita semua. Sang Buddha sangat proaktif menciptakan keharmonisan diantara kelompok masyarakat. Setiap ada perselisihan dalam masyarakat ataupun Sangha, beliau selalu menasihati mereka tentang pentingnya persatuan dan kesatuan. Seperti pada waktu suku Sakya dan Koliya berselisih, hanya gara-gara berebut air hampir terjadi pertumpahan darah dan Sang Buddha berusaha menghentikan perselisihan ini. Peranan Sang Buddha sangat berarti bagi mereka sehingga ke dua suku kembali hidup rukun dan keharmonisanpun tercipta.

Dalam Majjhima Nikāya, Kosambiya Sutta juga diceritakan tentang peranan Sang Buddha dalam mendamaikan dua kelompok Bhikkhu yang berselisih. Dua kelompok Bhikkhu ini bersikukuh dengan pendapatnya masing dan tidak ada yang mau mengalah. Karena sulit didamaikan kemudian Sang Buddha mencari cara lain, yaitu dengan meninggalkan mereka dan beliau pergi ke hutan sangat lama. Akhirnya para Bhikkhu ini menyadari akan kesalahannya dan mereka berdamai kembali sehingga keharmonisan dalam Sangha terbentuk kembali.

Dari cerita di atas jelas bahwa Sang Buddha sangat

memperhatikan pentingnya persatuan dan kesatuan. Oleh Karena itu marilah kita saling membantu, menghormati, menghargai sesama manusia sehingga kedamaian dalam keharmonisan ini muncul. Dalam Saraniya Dhamma Sutta Sang Buddha mengajak kita semua untuk saling mengingat, saling menolong, saling menghormati dan menghindari percekcokkan sehingga dapat menimbulkan persatuan dan kesatuan. Ajaran-ajaran tersebut adalah:

1. Mengembangkan cinta kasih dalam pikiran.
2. Mengembangkan cinta kasih dalam ucapan
3. Mengembangkan cinta kasih dalam perbuatan jasmani
4. Mengembangkan sila (kemoralan)
5. Mengembangkan caga (kemurahan hati)
6. Mengembangkan pañña (kebijaksanaan)

Dhamma di atas jika dikembangkan secara utuh akan menghasilkan suasana keharmonisan yang kita cita-citakan tetapi akan menjadi sebaliknya jika kita selalu menonjolkan perbedaan suku, agama, ras, warna kulit pendapat dan perbedaan yang lainnya. Kita berbeda hanya karena kondisi tetapi kita sama-sama manusia yang haus akan keharmonisan. Selama keakuan masih melekat pada diri kita maka benih-benih perselisihan akan muncul.

Disamping kita menerapkan enam Saraniya Dhamma dalam lingkungan keluarga, kita pun dapat menerapkan pada lingkungan dimana kita berada dan kepada semua makhluk. Jika masalah atau peristiwa apapun muncul, Dhamma selalu dijadikan dasar untuk menyelesaikannya, maka perselisihan yang menyebabkan ketidakharmonisan akan lenyap. Umumnya kita selalu kalah jika peradaban dengan kekotoran batin yang muncul. Namun kini bertekadlah untuk menjadi pemenang yang tidak tanggung-tanggung, yaitu menjadi pemenang yang luar biasa karena Buddha Dhamma telah menyatu disegenap batin kita.

Taklukkanlah segala sesuatu yang menyebabkan kemerosotan, ketidakrukunan, perselisihan, perpecahan dan bentuk-bentuk yang menyebabkan hilangnya persatuan dan kesatuan.

Dapat disimpulkan bahwa keharmonisan sangat berarti dalam kehidupan kita. Untuk mendapatkan hal ini kita harus banyak mengenali jalan yang kita lalui untuk sampai pada tujuan keharmonisan. Karenanya jangan terlalu kecewa jika orang lain tampil beda. Kita memang beda suku, agama, ras, warna kulit dan perbedaan lainnya, tetapi kita adalah sama-sama manusia yang mendambakan keharmonisan dan kebahagiaan. Oleh karena itu jalankanlah Dhamma ini, karena Dhamma akan menyatukan dari segala perbedaan yang ada. Selamat membina persatuan dan kesatuan sehingga keharmonisan tercipta.

2

Cara Pemujaan Yang Tertinggi

Mayā Dhamma Ca Vinaya Ca desito paññata, So Vo Namaccayena Satthā

"Hal-hal apapun yang telah aku ajarkan dan aku jelaskan pada kalian sebagai doktrin (Dhamma) dan disiplin (vinaya) agar menjadi gurumu setelah kematianku"
(Mahāparinibbāna Sutta)

Cara Pemujaan Yang Tertinggi

Mayā Dhamma Ca Vinaya Ca desito paññata, So Vo Namaccayena Satthā

"Hal-hal apapun yang telah aku ajarkan dan aku jelaskan pada kalian sebagai doktrin (Dhamma) dan disiplin (vinaya) agar menjadi gurumu setelah kematianku"
(Mahāparinibbāna Sutta)

Siapakah yang paling beruntung di dunia ini? Manusialah yang paling beruntung. Kita lahir menjadi manusia sangat beruntung karena kita dapat belajar Dhamma dan praktek Dhamma; jika kita dilahirkan di alam *apāya* (menderita) atau dilahirkan di alam Deva dan Brahma, kesempatan untuk belajar Dhamma dan praktek Dhamma sangat sulit. Lahir sebagai manusia bukanlah hal yang gampang karena kita harus mempunyai moralitas yang baik.

Memang mendapat rejeki, sehat, umur panjang juga merupakan keberuntungan tetapi akan lebih beruntung lagi apabila dilahirkan di jaman Sang Buddha. Kenapa demikian? Karena banyak catatan-catatan sejarah yang membuktikan banyak kesempatan dari orang-orang yang mendapatkan manfaat dari hubungannya dengan Sang Buddha.

Sekarang Sang Buddha telah parinibbāna, mungkin kita akan berpikir: Dapatkah saya mencapai pencerahan? Dapatkah saya memperoleh manfaat dari belajar Dhamma saat ini. Pertanyaan-pertanyaan seperti di atas adalah wajar apalagi ajaran Sang Buddha sudah berumur 2500 lebih yang terkadang sering dianggap ajaran kuno.

Keragu-raguan kita akan hilang bila mendengar Sabda Sang Buddha dalam Mahaparinibbāna Sutta yang

berbunyi “Hal-hal apapun yang telah aku ajarkan dan aku jelaskan pada kalian sebagai Doktrin (*Dhamma*) dan disiplin (*vinaya*) agar menjadi gurumu setelah kematianku”. Jadi, selama kita mau praktek Dhamma maka manfaat atau hasil akan kita peroleh. Sang Buddha juga mengatakan bahwa praktek Dhamma juga merupakan penghormatan tertinggi dibandingkan dengan penghormatan lainnya seperti mempersembahkan āmisa-pūjā.

Meskipun secara prinsip hubungan kita dengan Sang Buddha saat ini hanya melalui ajarannya, tetapi adanya simbol fisik Sang Buddha lebih dapat dirasakan dan membantu meningkatkan keyakinan. Terdapat cerita menarik dalam kitab Jataka (*Kalingabodhi Jataka*) yang menunjukkan bahwa kebutuhan ritual ini sangat dirasakan pada jaman kehidupan Sang Buddha.

Pada waktu itu banyak simpatisan Buddha yang pergi ke Vihara Jetavana, Savathi untuk mengunjungi Sang Buddha. Mereka sangat kecewa karena pada saat berkunjung tidak dapat bertemu Sang Buddha kemudian mereka meninggalkan persembahan berupa āmisa-pūjā di luar kuti Sang Buddha. *Anathapindika*, salah satu penyokong (*dāyaka*) memperhatikan hal ini dan memohon kepada Bhante Ananda untuk minta penjelasan Sang Buddha mengenai kasus tersebut.

Sang Buddha menjelaskan bahwa sebagai gantinya, jika *Tathagata* tidak ada, orang-orang dapat melakukan penghormatan pada tiga jenis tempat (*cetiya*).

Ketiga tempat itu adalah sebagai berikut:

1. Obyek penghormatan terhadap sisa jasmani Sang Buddha/Relik (*Saririka Dhatu Cetiya*)
2. Obyek penghormatan terhadap penggunaan pribadi Sang Buddha (*Paribhogika Cetiya*)
3. Obyek penghormatan yang mengingatkan pada Sang Buddha (*Uddesika Cetiya*).

Pada perkembangannya ditambahkan satu objek lain yaitu Dhamma Cetiya, obyek penghormatan ini berupa

kitab Suci Tipitaka sebagai karya agung, ajaran yang telah ditemukan dan dibabarkan oleh Sang Buddha pada umat manusia dan sekarang telah dibukukan. Tentunya ini akan mendidik kita untuk memperlakukan Kitab Suci Tipitaka dengan hormat. Kalau kita jarang melihat Tipitaka, mulailah dengan merawat buku Paritta, Dhammapada dan buku-buku Dhamma lainnya, dengan meletakkan di tempat yang sesuai, jangan dilangkahi atau dilempar-lempar.

Umat Buddha dalam mengekspresikan baktinya kepada Sang Buddha dilakukan melalui pemujaan, termasuk membuat persembahan (*pūjā*) pada cetiya-cetiya yang telah disebutkan di atas. Ritual pemujaan adalah suatu alat, suatu cara dimana dengan melakukannya pikiran-pikiran dan emosi yang baik ditimbulkan. Jadi ritual keagamaan bukanlah tujuan akhir, dari itu semua yakin bahwa dengan upacara-upacara dapat menghasilkan kesucian (*Sila-bataparamasa*) pada kenyataannya adalah suatu belenggu.

Untuk memuja Sang Buddha, cara yang tertinggi adalah dengan mempraktekkan Dhamma dan vinaya secara benar, sempurna dan secara menyeluruh *(Dhammana-Dhammatipano).* Secara menyeluruh artinya bahwa semua aspek Dhamma juga sebaiknya dipraktekkan yaitu praktek moral, meditasi dan pengembangan batin. Praktek Dhamma harus seimbang dan menyeluruh misalnya keyakinan harus diimbangi dengan kebijaksanaan. Jadi sebenarnya jenis cetiya apapun sebagai obyek pemujaan akan membantu kita dalam membangkitkan keyakinan yang mana akan menimbulkan dan menjaga hubungan kita dengan Dhamma. Hanya dengan praktek dan merealisasikan Dhamma kita dapat benar-benar melihat dan memandang Sang Buddha. Inilah pemujaan tertinggi terhadap Sang Buddha yang hendaknya dijalankan oleh cara kita semua.

3

Mengelola Hidup Secara Dhamma

"Berdana dan hidup sesuai Dhamma. Itulah berkah utama"
(Maṅgala Sutta)

Mengelola Hidup Secara Dhamma

"Berdana dan hidup sesuai Dhamma. Itulah berkah utama"
(Maṅgala Sutta)

Kisah Seorang Petani

Suatu ketika, Sang Buddha berada di desa Ekanala, Magadha. Musim hujan telah tiba, dan saat itu adalah saat menebar benih (padi). Pagi-pagi sekali di saat dedaunan masih basah oleh embun, Sang Buddha pergi ke sawah di mana Kasibharadvaja, seorang Brahmana yang petani, memiliki 500 bajak yang sedang dikerjakan. Ketika Sang Bhagavâ tiba, adalah saat Brahmana tersebut membagikan makanan kepada para pekerjanya. Sang Buddha menunggu di sana untuk melakukan pindapâta. Tetapi ketika Brahmana itu melihat Sang Buddha, ia mengejek dan berkata, "Saya membajak dan menanam benih, dan setelah membajak dan menanam benih, saya makan. O Pertapa, Engkau juga harus membajak dan menanam, dan setelah membajak dan menanam, baru Engkau bisa makan."

"O Brahmana, Tathâgata juga membajak dan menanam. Setelah membajak dan menanam, Tathâgata makan" jawab Sang Buddha. Dengan bingung Brahmana bertanya, "Engkau mengatakan bahwa Engkau membajak dan menanam, tapi saya tidak melihat Engkau membajak?" kemudian Sang Buddha menjawab sebagai berikut:

"Tathâgata menanam keyakinan sebagai benih-benihnya. Aturan disiplinKu adalah sebagai hujannya.

KebijaksanaanKu adalah kuk dan bajaknya. KesederhanaanKu adalah kepala bajaknya. PikiranKu adalah talinya. Kesadaran (sati)Ku adalah mata bajak dan tongkatnya."

"Tathâgata terkendali di dalam perbuatan, ucapan, dan makanan. Tathâgata melakukan penyiangan dengan kebenaran. Kebahagiaan yang Tathâgata dapatkan adalah kebebasan dari penderitaan. Dengan tekun Tathâgata memikul kuk/gandar hingga mencapai Nibbâna. Dengan demikian Tathâgata telah melaksanakan pekerjaan membajak. Ini menghasilkan buah keabadian. Dengan pembajakan seperti ini, seseorang terbebas dari semua penderitaan."

Setelah penjelasan ini, Brahmana tersebut menyadari kesalahannya, dan berkata, "Sudilah Yang Mulia Gotama makan nasi susu ini. Yang Mulia Gotama adalah seorang petani karena panennya menghasilkan buah tanpa kematian!" Setelah berkata demikian, Brahmana mengisi satu mangkuk besar dengan nasi susu dan mempersembahkannya kepada Sang Buddha.

Sang Buddha menolak makanan tersebut dan mengatakan bahwa ia tidak dapat menerima makanan sebagai balasan/pembayaran dari pembabaran DhammaNya.

Brahmana berlutut di kaki Sang Buddha dan memohon agar ditahbiskan menjadi anggota persaudaraan para bhikkhu. Tak berapa lama setelah itu, Kasibharadvaja menjadi Arahat.

Hidup Sesuai Dhamma

Kisah tentang seorang petani di atas adalah sebuah kisah yang sangat bagus untuk menjadi bahan perenungan. Merenungkan bahwa kehidupan ini tidak hanya membutuhkan kebahagiaan duniawi, tetapi juga membutuhkan pedoman untuk mengelola kehidupan ini. Kehidupan ini tidak hanya untuk bersenang-senang

dengan kenikmatan duniawi, tetapi untuk mendapatkan kualitas hidup. Kadang hal-hal seperti ini luput dari perhatian manusia, dan mereka baru tersadar ketika kesulitan datang.

Kadang kala kita masih berpikir bahwa hidup spiritual adalah urusan nanti. 'Sekarang ini yang penting kita lakukan adalah menikmati kehidupan!' Sikap seperti ini tidak akan membawa kita kepada perubahan yang lebih baik, tetapi justru akan membuat diri kita semakin jatuh. Akankah kita menjadi manusia yang terus-menerus diliputi dengan timbunan kekotoran batin, sehingga kualitas batin tidak mengikat?

Sadarlah bahwa hidup ini dibutuhkan pedoman untuk mengelolanya. Sebagai seorang Buddhis, tentunya menggunakan Dhamma sebagai dasar untuk memperbaiki kualitas kehidupannya. Jangan biarkan kejahatan terus bersama kita! Mengelola kehidupan kita secara Dhamma akan membuat kehidupan kita menjadi berkualitas. Orang yang berkualitas secara Dhamma adalah orang-orang yang memiliki etika, kepedulian, dan cara berpikir yang positif. Kita akan menjadi orang yang ramah, tidak angkuh, hormat, dan memiliki sikap positif lainnya.

Apa yang diajarkan Sang Buddha kepada Kasibharadvaja adalah cara untuk mendapatkan hidup yang berkualitas, dan disitulah kebahagiaan akan terus bersama kita. Tidak mudah untuk hidup sesuai Dhamma. Banyak tantangan dan kesulitan yang harus dihadapi, dan bukan berarti kita tidak bisa. Kita dapat menjadi manusia yang berkualitas asalkan faktor kemauan, ketekunan, kesungguhan, dan kesabaran selalu ada dalam diri kita pada saat berjuang.

Pada awalnya kita seperti Kasibharadvaja yang tidak mengerti akan pentingnya kehidupan spiritual dan hanya melihat kebahagiaan duniawi. Usaha dan kerja keras kitalah yang pada akhirnya akan membawa kita

menuju hidup yang berkualitas sesuai Dhamma, seperti halnya Kasibharadvaja yang akhirnya memahami dan merealisasi apa yang Sang Buddha ajarkan, sehingga menjadi manusia yang berkualitas.

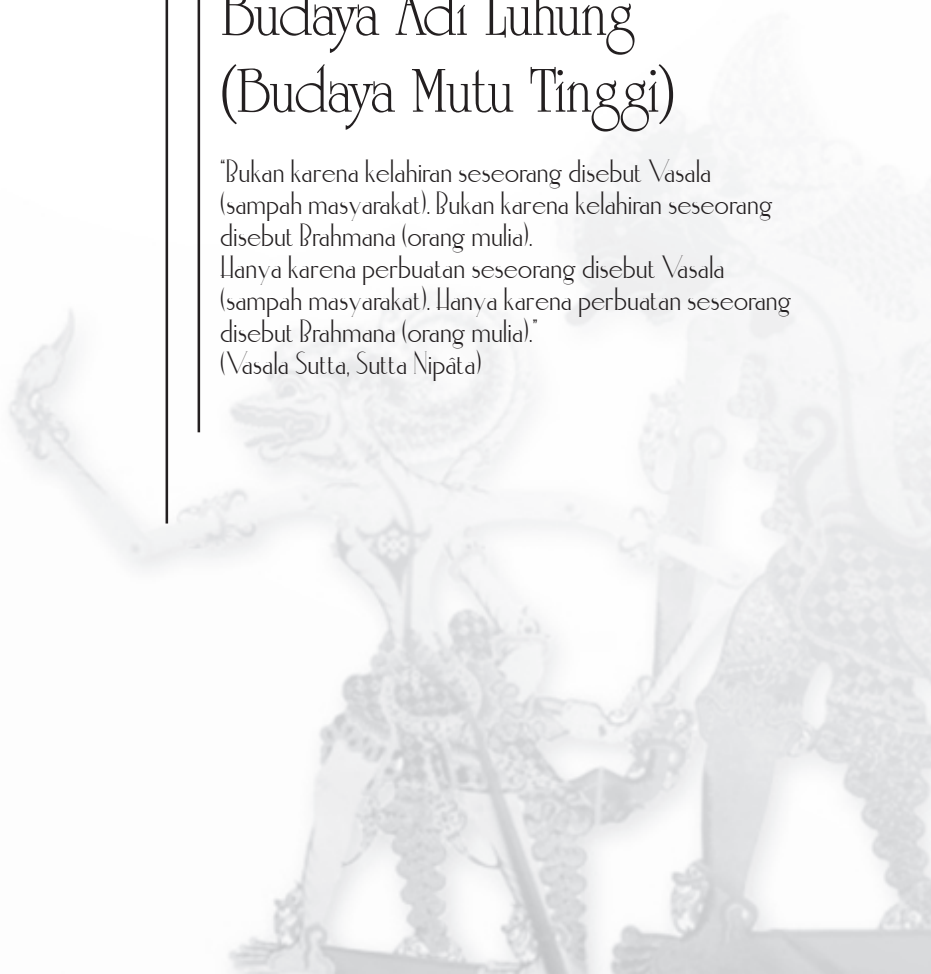
Marilah kita mengelola hidup kita secara baik. Dhamma adalah pelita, Dhamma adalah penerang, Dhamma adalah sumber inspirasi positif yang akan membawa kita kepada kebahagiaan. Langkah demi langkah yang kita lakukan akan menuju pada pengharapan. Tanpa usaha dan kerja keras, kita tidak akan mendapatkan apa-apa. Tanpa perjuangan sulit untuk mendapatkan hasil yang gemilang.

Untuk itu, bergeraklah maju dan jangan mundur karena tantangan dan kesulitan. Dengan cara ini engkau akan mendapatkan nilai positif dalam kehidupan ini. Identitas seorang Buddhis tidak terletak pada penampilan luar, tetapi penampilan yang muncul dari dalam, muncul dari ketulusan, kemurnian, dan tidak muncul karena dorongan kekotoran batin.

Alangkah indahnya hidup ini jika manusia dapat mengelola kehidupannya sesuai Dhamma. Kehidupan akan menjadi aman, damai, tentram, bahagia, dan sejahtera. Selamat mengelola hidup sesuai Dhamma, sehingga saudara menjadi manusia yang berkualitas.

4

Budaya Adi Luhung (Budaya Mutu Tinggi)

"Bukan karena kelahiran seseorang disebut Vasala (sampah masyarakat). Bukan karena kelahiran seseorang disebut Brahmana (orang mulia).
Hanya karena perbuatan seseorang disebut Vasala (sampah masyarakat). Hanya karena perbuatan seseorang disebut Brahmana (orang mulia)."
(Vasala Sutta, Sutta Nipâta)

Budaya Adi Luhung (Budaya Mutu Tinggi)

"Bukan karena kelahiran seseorang disebut Vasala (sampah masyarakat). Bukan karena kelahiran seseorang disebut Brahmana (orang mulia).
Hanya karena perbuatan seseorang disebut Vasala (sampah masyarakat). Hanya karena perbuatan seseorang disebut Brahmana (orang mulia)."
(Vasala Sutta, Sutta Nipâta)

Suatu hari terjadi perbincangan yang sangat menarik mengenai perkembangan peradaban di masa kini. Ada pertanyaan yang muncul pada waktu itu, "Apa yang harus kita lakukan untuk membentengi diri kita dari derasnya budaya dan peradaban yang tidak sesuai dengan Dhamma?" Pada dasarnya, orang-orang yang terlibat dalam diskusi itu setuju untuk mengarahkan diri kita kepada Dhamma. Semuanya sepakat menjadikan Dhamma sebagai acuan untuk membentuk budaya yang adi luhung, tetapi masih ada ganjalan di pikiran orang-orang tersebut. Ganjalan itu sebagai berikut, "Bagaimana supaya Dhamma itu benar-benar meresap dalam perilaku manusia karena masih ada sebagian orang yang piawai dalam Dhamma tetapi sikap dan perilakunya jauh dari Dhamma itu sendiri?" Dari semua rangkaian diskusi itu akhirnya ditarik sebuah kesimpulan untuk menjadikan Dhamma sebagai laku atau tindakan. Ada sebagian orang yang menjadikan Dhamma hanya sebatas ilmu saja tetapi perilakunya jauh dari kebaikan.

Kehidupan masa kini yang didominasi oleh budaya hedonisme *(pandangan yang mengaggap kesenangan dan kenikmatan materi sebagai tujuan utama dalam hidup)* menjadikan sebagian manusia larut dan

tenggelam sehingga lupa daratan. Akhirnya peradaban dan budaya yang berkembang adalah budaya yang tidak baik. Kita bisa melihat dan merasakan bahwa budaya individualisme *(menganggap diri sendiri lebih penting dari orang lain)*, kekerasan, amoral, dan budaya yang menyimpang berkembang demikian pesat. Sangat sulit mengajak orang untuk berbuat baik, ke vihara atau bermeditasi. Jika ada dua pilihan yang diajukan yaitu antara spiritual dan kenikmatan duniawi, mayoritas memilih kenikmatan duniawi. Duniawi tidaklah jahat, hanya saja jika kita terikat dan melihat sebagai satu kebahagiaan yang kekal akan berbahaya bagi batin kita. Untuk itu, pengembangan spiritual janganlah ditinggalkan begitu saja.

Budaya hedonisme memang berkembang di tengah-tengah kehidupan umat manusia, dan agar manusia tidak terjebak olehnya, maka harus ada antisipasi untuk menghadapinya. Yang harus dilakukan oleh manusia adalah mengarahkan dirinya pada kebenaran. Kembalilah kepada Dhamma sebagai sumber inspirasi untuk mengembangkan budaya adi luhung. Kehidupan ini harus kembali ditata sesuai dengan budaya Dhamma agar keharmonisan kehidupan terus berlanjut hingga orang yang berada di dalamnya merasakan kedamaian dan kebahagiaan.

Untuk memulai mengembangkan budaya adi luhung, dimulai dari tiap-tiap individu. Dari individu-individu inilah akan tercipta masyarakat yang memiliki budaya adi luhung. Setiap individu mempunyai potensi untuk membangun budaya adi luhung, dan semua itu akan menjadi kenyataan jika setiap insan manusia ini memiliki kemauan yang besar untuk membangun budaya adi luhung. Setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan janganlah menjadikan kita sombong, dan kekurangan jangan menjadikan diri kita merasa hina. Mulailah memperbaiki segala sesuatunya dengan penuh ketekunan dan kehati-hatian. Dimulai

dari diri sendiri dan dari tahapan yang sederhana, semua yang kita harapkan akan menjadi kenyataan. Memang semua itu tidak mudah, tetapi bukan berarti tidak bisa. Sebagai seorang Buddhis, hendaknya berpikir bahwa apa yang kita lakukan adalah usaha untuk melakukan perbaikan diri sendiri ke arah yang lebih baik, dan juga mengarahkan kehidupan ini ke arah kehidupan yang bermoral, bermartabat, dan berbudaya.

Sang Buddha dan para siswaNya telah memberikan teladan kepada kita semua. Sang Buddha dan para siswaNya telah memberikan teladan yang bernilai tinggi. Budaya disiplin, semangat, kesabaran, kegigihan, perilaku bermoral, cinta kasih, dan juga kebijaksanaan adalah contoh nyata yang ditunjukkan oleh Sang Buddha dan para siswaNya. Sikap dan perilaku di atas jelas mengarah kepada budaya adi luhung. Sang Buddha dan para siswa terkemuka memang sudah tidak ada lagi, tetapi teladan-teladan yang Beliau tunjukkan hendaknya menjadi sumber inspirasi dan bahan perenungan bagi kita semua. Sang Buddha juga mengatakan, “Bahwa Dhamma dan Vinaya sebagai pengganti diriku setelah diriku parinibbâna.”

Marilah kita menegakkan budaya adi luhung dengan mengembangkan kepedulian, moralitas, dan kebijaksanaan. Banyak orang yang mengatakan bahwa sesulit apapun bukan berarti kita tidak bisa menjalani. Perjuangan yang kita lakukan membutuhkan disiplin, semangat, kegigihan, dan juga kesabaran. Kebanyakan orang tidak disiplin, tidak semangat, dan juga rendah kesabarannya, dan kemudian langsung memvonis bahwa dirinya sudah tidak sanggup lagi berjuang. Ini adalah cara berpikir yang salah dan harus segera diluruskan. Tidak ada yang instant dalam menegakkan budaya adi luhung, semuanya harus dimulai dari tahapan yang paling dasar.

Perjalanan pun dimulai dan perjuangan dilakukan. Tahapan demi tahapan dilalui dengan pikiran bijak.

Tantangan dan kesulitan dijadikan jalan untuk menegakkan budaya adi luhung. Prinsip ini harus dikembangkan oleh setiap orang. Dhamma yang kita pelajari bukan hanya sekadar untuk dijadikan ilmu dan hiburan semata, tetapi harus dijadikan sebagai laku atau tindakan dalam kehidupan sehari-hari. Jika setiap orang Buddhis memegang prinsip bahwa Dhamma bukan hanya dijadikan sebagai ilmu semata dan harus dilakukan sebagai laku, maka alangkah indahnya masyarakat Buddhis ini. Budaya yang berkembang akan penuh dengan nilai-nilai Dhamma dan masyarakat Buddhis akan menghasilkan karya dan peradaban yang bermoral, bermartabat, dan juga mengandung nilai spiritual yang tinggi. Jika ini berkembang, maka kejayaan Buddhis pada masa Sriwijaya, Mataram, dan Majapahit akan terulang kembali di Bumi Nusantara ini. Semua orang harus berjuang dengan gigih. Untuk itu, satukan hati untuk menegakkan budaya adi luhung, dan mulailah dari diri sendiri.

5

Nyanyian Kemenangan

"Tenang, gembira dalam ketekunan (berlatih),
melihat bahaya dalam kelalaian,
Mereka tidak akan pernah jatuh atau gagal,
karena mereka dekat dengan Nibbâna."
(Itivuttaka. 40)

Nyanyian Kemenangan

"Tenang, gembira dalam ketekunan (berlatih),
melihat bahaya dalam kelalaian,
Mereka tidak akan pernah jatuh atau gagal,
karena mereka dekat dengan Nibbâna."
(Itivuttaka. 40)

Sebuah Pencapaian

Sang Buddha telah menahan serangan terburuk dari mara. Akhirnya si jahat mara mundur dan amukan badai yang diciptakannya sirna. Sekarang batin Sang Bhagavâ tenang dalam kedamaian. Kegelapan yang pekat memudar dan bulan penuh serta bintang-bintang muncul kembali.

Sang Bhagavâ masuk ke dalam meditasi yang dalam, melewati batas-batas pengertian manusia, melihat dunia sebagaimana adanya, tidak sebagai apa penampakannya. Laksana seekor burung elang melesat tinggi ke arah matahari dengan lemasnya, batin Beliau bergerak dengan cepat ke depan dan ke atas.

Beliau melihat kehidupan-kehidupan lampauNya dan seluruh kelahiran Beliau sebelumnya, dengan segala perbuatan yang baik maupun buruk beserta keuntungan-keuntungan dan kerugian-kerugiannya. Ketika batinNya melesat makin tinggi dan juga ke depan dengan cepat, Beliau melihat makhluk-makhluk lahir dan mati berulang-ulang dengan perbuatan mereka.

Mereka yang melakukan perbuatan-perbuatan baik dianugerahi dengan kelahiran di alam surga. Namun meskipun anugerah-anugerah/pahala ini berakhirnya lebih lama dari pada kesenangan-kesenangan duniawi, mereka tetap tidak kekal. Makhluk-makhluk yang menderita di alam neraka juga akan terus melan-

jutkannya di alam lingkaran samsara. Semua makhluk hidup terperangkap di dalam dunia ketidaktahuan dan penderitaan.

Ketika pandangan Beliau menjadi jernih seperti kristal, Beliau melihat apa yang disebut jiwa manusia, yang diklaim manusia sebagai dirinya/miliknya, hancur berkeping-keping dan tergeletak di belakang Beliau seperti helaian benang-benang yang terurai dari sepotong kain. Beliau melihat penyebab dari rantai kehidupan, yaitu ketidaktahuan/kebodohan. Karena manusia bodoh, melekat kepada benda-benda yang berharga, ia menciptakan ilusi-ilusi (yang sifatnya selalu berubah/tidak kekal) di dalam dirinya yang semakin berbahaya. Tetapi bila nafsu keinginan ini mati, nafsu berakhir, kebodohan pun buyar seperti malam berlalu, dan matahari pencerahan akan bersinar.

Setelah dunia dengan sebagaimana apa adanya, Sang Bhagavâ telah sempurna dalam kebijaksanaanNya, Beliau tidak akan dilahirkan kembali. Nafsu keinginan dan keinginan-keinginan jahat benar-benar telah dimusnahkan dengan sepenuhnya, seperti api yang padam karena tidak adanya minyak.

Sang Buddha, Sang Sempurna, duduk bermandikan cahaya yang cemerlang dari kebijaksanaan dan kebenaran, karena pencapaian Beliau ini, dunia menjadi tenang dan terang, serta hembusan angin yang lembut meniup daun-daun Pohon Bodhi.

Dipenuhi dengn kewelas-asihan, Sang Buddha duduk di bawah Pohon Bodhi, dan perenungan yang dalam tentang Dhamma. Beliau larut dalam kebahagiaan, dalam kedamaian sempurna, Nibbâna. Pada waktu subuh sesudah pencapaian Pencerahan-Nya, Sang Buddha menguncarkan nyanyian kemenang-an yang membahagiakan ini:

"Melalui banyak kelahiran dalam samsara Aku mengembara.
Mencari, tetapi tidak menemukan si pembuat rumah ini.

Menyedihkan kehidupan yang berulang-ulang.
O pembuat rumah, kini engkau telah terlihat.
Engkau tidak bisa membuat rumah lagi
Semua balok kasarmu telah patah, tiang-tiang bubunganmu telah hancur.
Batin mencapai keadaan tanpa syarat
Tercapailah akhir dari keinginan".

Perangi Diri Sendiri Menuju Kemenangan Sejati

Dari pemaparan Nyanyian Kemenangan Sang Buddha seharusnya menjadi perenungan untuk membawa kita kepada kemenangan sejati. Banyak orang yang ragu bahkan tidak mau tahu jalan spiritual. Padahal kekuatan spiritual sangatlah penting untuk kehidupan ini. Jika kita melihat kehidupan ini dari sisi kesenangan duniawi akan terasa bahwa spiritual tidak ada manfaatnya. Akan tetapi, jika kita bisa melihat kehidupan ini secara obyektif, maka kita akan merasakan bahwa kekuatan spiritual sangat kita butuhkan.

Disebabkan belenggu ketamakan, kebencian, dan kegelapan batin yang sangat kuat pada diri manusia, maka manusia menjadi mata gelap dan tidak melihat kebenaran. Kehidupan menjadi tidak nyaman karena mental manusia yang merosot. Mereka berlomba-lomba memerangi dan mengalahkan orang lain. Kedudukan, jabatan, status, materi, ketenaran menjadi bahan rebutan dan untuk mendapatkan semua itu terkadang manusia menggunakan jalan yang menyimpang kebenaran. Seolah-olah dengan memerangi dan mengalahkan semua orang adalah hal yang luar biasa. Tentunya ini adalah pandangan mereka yang mata gelap.

Tidakkah kau tahu bahwa di dalam diri kita juga selalu bergejolak. Perang batin masih berkobar di dalam diri kita. Kenapa masih berkobar? Karena belenggu kekotoran batin masih ada di dalam diri kita. Dalam diri kita masih ada dualisme, antara kebenaran dan bukan

kebenaran. Tragisnya, ketidakbenaran sering muncul dan mendominasi diri kita. Amarah, benci, keserakahan, iri hati, ego sering kali muncul tatkala menghadapi proses kehidupan ini.

Sadarlah wahai manusia, dalam diri kita masih bersarang akar kajahatan dan suatu saat akan meluluhlantakkan mental kita. Jika mental manusia sudah keropos, bahkan merosot, maka kehidupan ini akan semakin runyam oleh ulah manusia yang tidak memiliki mental yang sehat. Kadangkala manusia lengah dan tenggelam dalam kesibukan, jika diajak latihan dan pengembangan mental mereka selalu menjawab, “Belum ada waktu, masih sibuk dan nanti kalau sudah tua.” Jawaban-jawaban itu sering ditemukan dan seolah-olah tidak ada masalah lagi.

Sang Buddha telah memberikan contoh kepada kita semua. Beliau berjuang sangat keras untuk mndapatkan kemenangan sejati. Usaha Beliau bukan hanya satu atau dua hari, tetapi berkappa-kappa. Namun tekad, semangat, dan kesabaran Beliau luar biasa sehingga dapat menghadapi hambatan, rintangan, dan tantangan yang ada. Memang, kita bukan Buddha, tetapi setidaktidaknya apa yang Beliau contohkan menjadi sumber inspirasi bagi kita semua.

Marilah kita mulai untuk memerangi kekotoran batin yang masih bersarang kuat di dalam diri kita. Kalahkanlah kekotoran batin dengan Dhamma. Dhamma bukan sekadar untuk diketahui dan dijadikan ajang untuk debat kusir, tetapi untuk kita praktikkan. Awalnya memang sulit dan membosankan, namun setelah kita merasakan manfaat dari praktik Dhamma, kita akan merasakan betapa Dhamma itu luar biasa. Selangkah demi selangkah perjuangan memerangi kekotoran batin seharusnya dilakukan oleh setiap insan. Tekad, kesungguhan, semangat, dan kesabaran harus selalu kita kembangkan untuk menuju kepada kemenangan sejati. Selamat berlatih!

6

Pelayanan Sejati

"Aku adalah teman dan siap menolong kepada semuanya;
Aku bersimpati kepada semua makhluk hidup.
Aku mengembangkan pikiran penuh cinta kasih dan selalu bergembira dalam kebaikan."
(Theragâthâ 648)

Pelayanan Sejati

"Aku adalah teman dan siap menolong kepada semuanya;
Aku bersimpati kepada semua makhluk hidup.
Aku mengembangkan pikiran penuh cinta kasih dan selalu bergembira dalam kebaikan."
(Theragâthâ 648)

Suatu ketika ada orang yang marah-marah dan mengumpat dengan kata-kata yang sangat kasar. Mengapa orang tersebut marah besar? Ternyata gara-gara menunggu terlalu lama di depan kasir. Orang tersebut ingin dilayani dengan cepat karena masih ada acara arisan. Apa sikap kita jika berada dalam kondisi seperti itu? Pertanyaan ini hanya untuk perenungan bagi kita dan kemudian melangkah ke arah yang lebih baik.

Umumnya orang ingin mendapatkan pelayanan yang terbaik dan ketika pelayanannya tidak memuaskan maka yang muncul adalah rasa kecewa, sedih, marah, bahkan benci. Mengapa mereka ingin dilayani? Mereka berpikir bahwa dilayani dengan baik adalah kepuasan tersendiri. Ada juga yang beranggapan bahwa dengan dilayani adalah surga dunia. Akhirnya kata, "dilayani" melekat pada diri seseorang.

Pernahkah kita berpikir untuk melayani banyak orang? Pernahkah kita berpikir bahwa "melayani" adalah kebajikan. Sebuah kata yang singkat dan sederhana tetapi banyak terlupakan karena sifat manja manusia. Sifat manja yang akhirnya membuat manusia ingin selalu dilayani. Marilah kita merenungkan kata-kata yang singkat dan sederhana ini. Termasuk manakah kita? Manusia yang suka dilayani atau yang suka melayani.

Setelah kita merenung, berusahalah untuk bertekad

menjadi orang yang mau melayani bagi semua orang, bahkan semua makhluk. Pernah suatu ketika ada yang bertanya, 'Apakah kita tidak menjadi rendah atau hina kalau kita melayani?' Pelayanan selalu diletakkan di tingkat yang rendah sehingga kita enggan untuk melayani dan selalu ingin menjadi orang yang dilayani. Pelayanan yang dimaksud di sini adalah mengandung misi kebajikan. Apa yang kita berikan kepada mereka yang membutuhkan adalah bentuk dari pelayanan.

Sebenarnya kalau kita kembali kepada Dhamma, pelayanan adalah bentuk dari cinta kasih dan welas asih, atau dalam bahasa Pâli dikenal dengan mettâ dan karunâ. Ajaran yang sangat luhur dan sangat baik untuk kita praktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Sering kita mengucapkan sabbe sattâ bhavantu sukhitattâ atau semoga semua makhluk berbahagia. Apakah yang kita ucapkan itu benar-benar tumbuh dari pikiran yang tulus dan jernih? Atau hanya sekadar mengucapkan karena sudah menjadi kebiasaan? Apakah apa yang kita ucapkan itu sudah kita realisasikan dalam kehidupan kita? Kembali pertanyaan ini untuk kita renungkan bersama.

Pelayanan bukan hanya sekadar memberi materi kepada orang lain, tetapi juga dalam bentuk non materi. Ketika ada orang yang kelaparan, tentunya kita bisa memberikan makanan kepada orang tersebut. Ketika ada orang bertamu ke rumah kemudian kita sambut dengan baik dan ramah, itu juga bentuk dari pelayanan. Ketika ada umat baru datang ke vihara dan kemudian kita sapa dan kita sambut dengan penuh keramahan, ini juga bentuk dari pelayanan. Banyak yang bisa kita lakukan untuk pelayanan, misalnya; menjenguk orang yang sakit, menjenguk sahabat kita yang sedang ditimpa kemalangan, menghormat mereka yang patut dihormati, dan masih banyak lagi bentuk-bentuk dari pelayanan.

Pelayanan yang sejati adalah pelayanan yang

diberikan dengan tulus dan tidak membedakan. Banyak orang yang melakukan pelayanan tetapi tidak ada ketulusan dan sifatnya masih terbatas. Mereka mau melayani jika ada keuntungan, melakukan pelayanan agar orang tersebut menjadi pengikutnya, melakukan pelayanan terbatas ke orang-orang tertentu dan lain sebagainya. Sepintas yang dilakukan oleh orang-orang seperti itu baik, tetapi sebenarnya bukan pelayanan yang sejati. Pelayanan yang sejati adalah perwujudan dari mettâ dan karunâ. Pelayanan yang kita lakukan harus benar-benar tumbuh dari nurani yang jernih dan tidak ada pamrih di balik pelayanan itu.

Marilah kita sejenak merenungkan apa yang dilakukan oleh Sang Buddha. Setelah mencapai penerangan sempurna, Beliau tidak tinggal diam dan berpangku tangan. Pelayanan Beliau sangat luar biasa dan jarang orang mau melayani seperti apa yang Beliau lakukan. Diawali di Taman Rusa Isipatana hingga Parinibbâna, Beliau selalu melakukan pelayanan, dan banyak orang merasakan pelayanan Beliau. Waktu Beliau benar-benar digunakan untuk melayani banyak orang, bahkan semua makhluk. Sifat mettâ dan karunâ yang sempurna benar-benar mewarnai pelayanan Beliau. Tidak ada pamrih dan semua dilakukan dengan ketulusan, kesungguhan, dan semangat yang luar biasa.

Selama Beliau melayani banyak orang dan semua makhluk, Beliau juga pernah mengalami peristiwa yang tidak nyaman. Beliau pernah dicaci-maki dengan kata-kata yang sangat kasar, difitnah, bahkan Beliau juga mau dibunuh. Walaupun tantangan yang dihadapi sangat berat, Beliau tetap berjuang untuk memberikan pelayanan. Bahkan, Bhante Ananda pernah usul kepada Sang Buddha untuk keluar dari tempat yang penuh dengan makian dan celaan, tetapi Sang Buddha menjawab dengan tegas bahwa Beliau tidak akan keluar, dan Beliau juga mengatakan bahwa dimanapun kita berada, celaan dan makian masih akan ada. Beliau

berkata, “Seperti seekor gajah di medan perang menahan panah-panah yang ditembakkan kepadanya, demikianlah saya akan menahan prasangka buruk dan ungkapan tidak menyenangkan dari orang lain” (Dhammapada 320). Tekad yang luar biasa, kalau kondisi itu kita yang menghadapi tentunya akan bertolak belakang dengan apa yang kita lakukan. Kita akan sedih, kecewa, marah, atau melakukan hal-hal yang keliru. Itulah pelayanan sejati Sang Buddha yang seharusnya menjadi teladan untuk kita semua.

Melayani adalah kebajikan, kenapa tidak kita lakukan? Sering saya memberikan gambaran, “Sekali pun hanya menolong semut, tetapi jika kita lakukan dengan ketulusan dan kesungguhan, maka yang kita lakukan itu akan memperbaiki mental kita.” Mulailah membangun perilaku dan mental dari pelayanan yang kecil, karena dari tahapan yang dasar dan sederhana ini perilaku dan mental kita akan berubah. Jangan jadi orang yang hanya menyimpan pengetahuan dan pandai bicara, tetapi jadilah orang yang sedikit bicara tetapi memiliki sifat pelayanan yang sejati. Sang Buddha telah memberikan contoh-contoh dan marilah kita mengikuti teladan Beliau. Janganlah merasa rendah dalam pengetahuan dan pengalaman, tetapi kita harus merasa rendah jika pengetahuan dan pengalaman itu tidak direalisasikan.

Pelayanan sejati adalah melayani dengan tulus, sungguh-sungguh dan tanpa pamrih, dan sebagai seorang Buddhis seharusnya menjadi seorang yang bisa melayani dan bukan orang yang ingin selalu dilayani. Selamat berjuang!

7

Suasana Hati

"Hiduplah tanpa ketamakan dan irihati, isilah pikiranmu dengan kebajikan. Milikilah perhatian murni dan pikiran yang terpusat, batin yang teguh dan terkonsentrasi."
(Aṅguttara Nikâya II.29)

Suasana Hati

Hiduplah tanpa ketamakan dan irihati, isilah pikiranmu dengan kebajikan. Milikilah perhatian murni dan pikiran yang terpusat, batin yang teguh dan terkonsentrasi."
(Aṅguttara Nikâya II.29)

Tidur Nyenyak

Demikianlah yang saya dengar, pada suatu ketika Sang Buddha berdiam di negara Âlavi. Beliau istirahat di tumpukan daun yang ditebarkan di jalur ternak di hutan simsapa.

Pada saat itu Hatthaka dari Âlavi lewat di jalur itu ketika sedang berjalan-jalan, dan di sana ia melihat Yang Terberkati duduk di atas tumpukan daun. Setelah menghampiri Yang Terberkati dan memberi hormat, Hatthaka duduk di satu sisi dan berkata kepada Beliau, "Yang Mulia, apakah Bhante telah tidur nyenyak?"

"Ya, pangeran, aku tidur nyenyak. Di antara mereka di dunia yang selalu tidur nyenyak, akulah salah satunya."

"Tetapi Bhante, malam-malam sekarang ini sungguh dingin dan selalu diselimuti salju. Betapa kerasnya tanah yang telah diinjak-injak oleh ternak, betapa tipisnya tebaran daun, betapa jarangnya daun di atas pohon, betapa tipisnya jubah coklat seorang bhikkhu dan betapa dinginnya angin yang bertiup. Walaupun demikian, Yang Terberkati mengatakan bahwa Yang Mulia tidur nyenyak dan Yang Mulia adalah satu di antara mereka di dunia yang selalu tidur nyenyak."

"Pangeran, sekarang akan kuajukan pertanyaan tentang hal ini dan engkau boleh menjawab menurut

pendapatmu. Bagaimana pendapat pangeran tentang hal ini? Misalnya ada seorang perumah tangga yang tinggal di rumah dengan atap yang tinggi, diplester luar dalam, terlindungi oleh angin, dengan pintu yang dikunci dan jendela yang tertutup. Dan ada tempat tidur di rumah, yang ditutupi permadani wol hitam dengan bulu panjang, dengan sprei wol putih, penutup ranjang yang berhias bunga, dibentangi kulit rusa yang sangat indah, dengan tirai di atas bagian kepala, dan bantal merah menyala di kedua ujungnya. Dan ada lentera yang menyala di sana dan empat istri melayani dengan baik. Bagaimanakah pendapat pangeran; apakah perumah tangga itu akan tidur nyenyak atau tidak, atau bagaimana?"

"Dia pasti akan tidur nyenyak, Bhante. Dia akan menjadi salah satu dari mereka di dunia ini yang tidur nyenyak."

"Bagaimana pendapat pangeran? Apakah tidak mungkin di dalam diri perumah tangga atau putra perumah tangga itu ada rasa kesal pada tubuh dan pikirannya, yang disebabkan oleh nafsu, kebencian, dan kegelapan batin yang menyiksanya sehingga ia tidak dapat tidur nyenyak?"

"Mungkin saja demikian, Bhante."

"Nah, pangeran, nafsu, kebencian dan kegelapan batin yang menyiksa perumah tangga itu, yang menyebabkan ia tidak dapat tidur nyenyak, telah ditinggalkan oleh Sang Tathagata, terpotong di akarnya, dibuat gersang seperti tunggul-punggur pohon palem, terhapus sehingga mereka tidak lagi bisa muncul di masa mendatang. Oleh karena itulah, pangeran, aku telah tidur nyenyak."

Mengendalikan suasana hati

Kehidupan ini akan terasa membahagiakan jika kita dapat menghadapinya dengan bijak. Persoalannya adalah ketidakmampuan mental kita menghadapi

kehidupan ini. Suasana batin kita masih rapuh sehingga kita mudah mengalami kemerosotan batin. Seseorang menjadi tidak terkendali ketika perubahan yang muncul adalah perubahan yang tidak diinginkan. Akhirnya orang tersebut menjadi marah, jengkel, kecewa, dan kegundahan batin lainnya.

Suasana hati yang kita miliki masih tergantung dengan kondisi yang ada. Jika suasana hati di luar kita baik, kita masih dapat mempertahankan kebaikan kita, tetapi jika suasana di luar kita tidak menyenangkan, suasana batin kita menjadi tidak terkendali. Batin yang rapuh inilah yang membuat kita jauh dari ketenangan dan kedamaian.

Oleh karena itu, seseorang harus berusaha keras untuk mendewasakan batinnya. Memang, perjuangan untuk mendewasakan batin tidak mudah, tetapi kemauan dan kerja keras kita perlahan namun pasti akan menghasilkan sesuatu yang sangat bermanfaat bagi kehidupan seseorang. Kedewasaan batin sangat penting dalam kehidupan ini karena risiko kehidupan pasti akan dihadapi oleh semua orang.

Sebenarnya kalau kita cermat memperhatikan diri kita, ego kitalah yang membuat suasana hati selalu berubah. Ego membuat manusia ingin bertahan dalam posisinya. Manusia tidak menyadari bahwa perubahan yang setiap saat terjadi menunjukkan bahwa hukum kesementaraan ada dalam kehidupan ini. Ego yang dianggap orang sebagai sesuatu yang kekal ternyata hanya khayalan semata. Oleh karenanya tidak ada manfaatnya mempertahankan ego kita.

Untuk itu kita harus mempersiapkan kondisi mental yang dewasa agar suasana hati kita selalu terkendali. Sang Buddha telah memberikan teladan kepada kita semua tentang bagaimana menghadapi kehidupan yang selalu berubah ini tanpa terjerumus pada kemerosotan batin. Beliau selalu tenang menghadapi kesulitan yang menghadang. Teladan tersebut seharusnya menjadi

inspirasi yang baik bagi kita semua untuk mendewasakan batin kita. Adapun langkah yang harus dipersiapkan untuk menjaga suasana hati kita adalah:

1. Jangan sampai pikiran terpengaruh
2. Timbang rasa dan kebaikan hati
3. Jangan terburu-terburu dalam segala hal
4. Kembangkan cinta kasih kepada semua makhluk

Langkah-langkah tersebut di atas harus direalisasikan dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan apapun yang kita hadapi hendaknya kita hadapi dengan langkah-langkah tersebut. Suasana hati menjadi tidak terkendali karena kita masih belum mantap dalam hal batin. Oleh karena itu dengan praktik Ajaran Sang Buddha dalam kesungguhan dan ketulusan, batin kita akan menjadi dewasa sehingga suasana hati kita menjadi terkendali setiap saat. Kemauan dan kerja keras merealisasikan keempat langkah tersebut di atas akan menghasilkan sesuatu yang positif bagi hidup kita. Selamat bekerja untuk membangun kualitas batin yang dewasa.

8

Berhentilah Menyalahkan Orang Lain

"Ia yang memuji dirinya sendiri dan menghina orang lain, menganggap dirinya yang terbaik dan besikap sombong; orang seperti ini adalah orang yang rendah."
(Sutta Nipata, 132)

Berhentilah Menyalahkan Orang Lain

"Ia yang memuji dirinya sendiri dan menghina orang lain,
menganggap dirinya yang terbaik dan besikap sombong;
orang seperti ini adalah orang yang rendah."
(Sutta Nipata, 132)

Para bhikkhu, manusia yang memiliki empat sifat ini harus dianggap manusia rendah. Apakah yang empat itu?

Bahkan tanpa ditanya pun, manusia rendah mengungkapkan kesalahan-kesalahan orang lain, apalagi jika ditanya. Tetapi jika ditanya dan dipancing pertanyaan, dia membicarakan kesalahan-kesalahan orang lain tanpa menghilangkan apa pun, secara lengkap dan mendetail. Dia harus dianggap manusia rendah.

Selanjutnya; sekalipun ditanya, manusia rendah tidak mengungkapkan apa pun yang pantas dipuji pada diri orang lain, apalagi jika tidak ditanya. Jika ditanya dan harus menjawab, dia membicarakan apa yang pantas dipuji pada diri orang lain dengan menghilangkan sebagian dan secara ragu, tidak lengkap dan tidak mendetail. Dia harus dianggap manusia rendah.

Selanjutnya; sekalipun ditanya, manusia rendah tidak mengungkapkan kesalahan-kesalahan sendiri, apalagi jika tidak ditanya. Tetapi jika ditanya dan harus menjawab, dia membicarakan kesalahan-kesalahan dirinya sendiri dengan menghilangkan sebagian dan secara ragu-ragu, tidak lengkap dan tidak mendetail. Dia harus dianggap manusia rendah.

Selanjutnya; sekalipun tidak ditanya, manusia rendah

mengungkapkan sifat-sifatnya sendiri yang pantas dipuji, apalagi jika ditanya. Tetapi jika ditanya dan dipancing dengan pertanyaan, dia membicarakan sifat-sifatnya sendiri yang patut dipuji tanpa menghilangkan sebagian dan tanpa keraguan, secara lengkap dan mendetail. Dia harus dianggap manusia rendah. Manusia yang memiliki empat sifat ini harus dianggap manusia rendah.

Apa yang ada dalam *Anguttara-nikâya IV. 73* di atas, sering dijumpai dalam hidup ini. Masing-masing orang bersikukuh bahwa dirinya yang paling benar dan baik, yang lainnya tidak benar dan tidak baik. Tentunya ego yang masih ada pada diri manusia ini tidak akan membawa kedamaian, tetapi justru akan membawa kehancuran. Seperti apa pun posisi yang kita miliki tentunya tidak lepas dari banyak faktor yang ada. Manusia tidak mungkin hidup sendiri tanpa orang lain atau faktor lain. Sekuat apa pun manusia, sepandai apa pun manusia, orang tersebut masih membutuhkan orang lain.

Saat melihat orang lain melakukan kesalahan, seharusnya kita tidak menghina atau terus menyalahkan dia. Kita juga harus menyadari bahwa kita juga pernah melakukan kesalahan. Perenungan ini akan membawa pola pikir menjadi aktif dan kemudian berpikir untuk memecahkan masalah. Yang sering kita lakukan saat melihat orang lain melakukan kesalahan adalah pelampiasan emosi. Kita menjadi marah, benci, atau tidak senang dengan orang tersebut. Memang, saat kita marah kepada orang tersebut, orang tersebut menjadi takut dan tunduk dengan perintah. Namun apakah orang yang kita marahi akan menerima begitu saja, bukan mustahil orang tersebut dendam pada kita. Kasus seperti ini banyak terjadi di sekitar kita. Orang tega membunuh majikannya gara-gara dimarahi majikannya. Marilah sekarang ini kita memulai untuk lebih bijak menghadapi orang yang pernah salah

kepada kita. Orang lain salah kepada kita, tetapi jangan terus menyalahkan mereka. "*Barang siapa hanya melihat dan mencari-cari kesalahan orang lain, kekotoran batin pada dirinya akan terus bertambah. Semakin jauhlah ia dari penghancuran kekotoran batinnya. (Dhammapada 253)*"

Saat berhadapan dengan orang yang pernah salah terkadang sulit untuk membendung kemarahan. Sesulit apapun seseorang harus berusaha keras untuk melepaskan dirinya dari kekotoran batin, kalau ingin dirinya terbebas dari kekotoran batin. Apa jadinya kehidupan ini jika manusia terus saling menyalahkan. Apakah masalah dapat selesai dengan cara saling menyalahkan? Tentunya tidak, sesuatu yang positif harus kita lakukan untuk mengubah pola pikir kita.

Suatu ketika ada orang yang mengeluh, "sungguh sulit berhadapan dengan manusia yang memiliki karakter yang beraneka ragam." Berinteraksi dengan manusia tidak hanya dihadapi dengan kepandaian dan pengalaman, tetapi harus pula menggunakan kebijaksanaan. Jika tidak pandai-pandai, seseorang akan terus-menerus terbelenggu oleh rasa permusuhan. Memang tidak mudah untuk berinteraksi di masyarakat, tetapi pada kenyataannya kita harus berhadapan dengan banyak orang. Untuk itu manusia harus kembali pada dirinya sendiri. Pola pikir yang baiklah yang akan membawa orang kepada kualitas hidup yang positif. Pola pikir positif inilah yang sangat membantu seseorang untuk berhadapan dengan manusia lain yang sifatnya sangat beraneka ragam.

Berhentilah menyalahkan orang lain dan memulai langkah baru untuk menyelesaikan masalah dengan perhatian murni. Persoalan hidup bukanlah sesuatu yang menakutkan, tetapi merupakan tempat berlatih menempa batin. Saat kita berhadapan dengan orang yang kita anggap salah dan kita anggap sebagai musuh kita, berusahalah untuk mengamati gerak-gerik pikiran

dan kembalilah kepada perhatian murni. Pikiran yang diliputi dengan ego, kemarahan, kebencian, persoalan harga diri, gengsi, kadangkala tidak tertahankan dan malah menimbulkan persoalan baru. Larut oleh pikiran kotor dan selalu melihat kesalahan orang adalah Perbuatan yang keliru. Selama seseorang masih dibelenggu akar kejahatan, selama itu pula dorongan-dorongan negatif terus-menerus mengikuti.

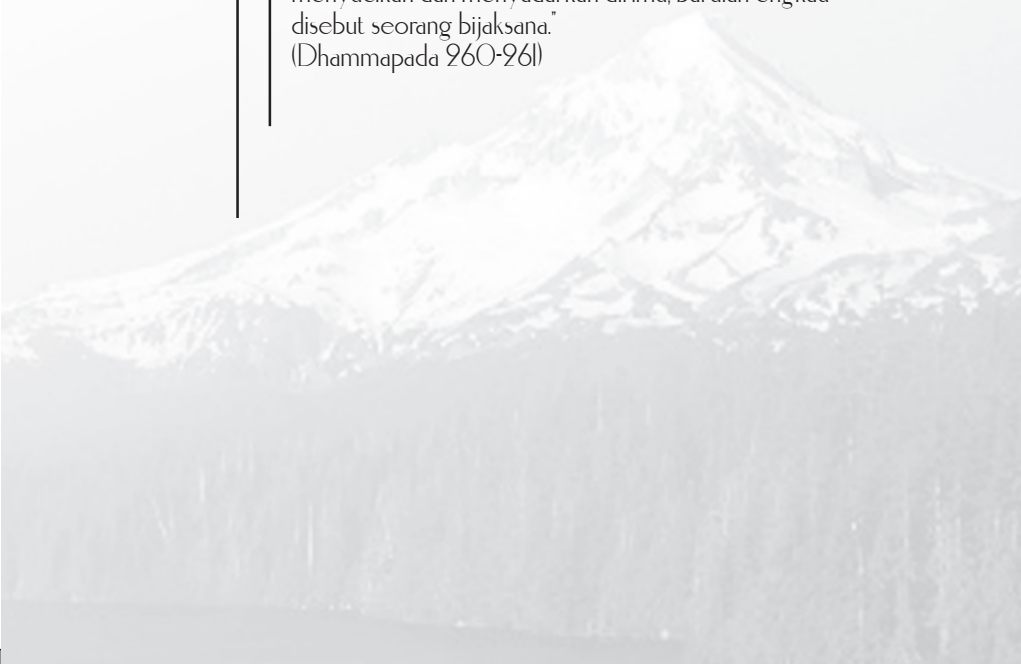
Cara yang tepat untuk menanggulangi itu semua adalah dengan meditasi. Meditasi bukan sekadar duduk berjam-jam tanpa bergerak, tetapi dalam kehidupan sehari-hari pun kita dapat melakukan meditasi. Mulailah aktivitas demi aktivitas dengan perhatian murni. Saat lapar makanlah secukupnya, saat haus minumlah secukupnya, saat mengantuk tidurlah secukupnya. Amatilah gerak-gerik kita dengan perhatian murni. Saat kita memulai segala sesuatu hendaknya dengan kesadaran dan perhatian murni dan pada saat itu pula kita dapat mengelola batin dan jasmani. Intinya perubahan apapun yang muncul tidak membuat seseorang menjadi larut. Di sinilah kedamaian akan dapat kita rasakan. Hal seperti ini tentunya sangat bermanfaat ketika kita berhadapan dengan orang-orang yang kita benci, orang-orang yang kita anggap salah, dan kita anggap sebagai musuh. Tidak ada lagi upaya untuk menyalahkan mereka, yang ada adalah usaha untuk menyelesaikan persoalan dengan bijak.

Ada pertanyaan, "kalau tidak marah atau memecat orang yang salah, maka akan diremehkan." Persoalannya, apakah dengan marah, benci, memecat atau bahkan membunuh, persoalannya selesai? Inilah yang harus selalu menjadi bahan perenungan. Orang yang selalu menyalahkan orang lain dan terus menghina, mencela, memarahi, atau melakukan tindakan negatif lainnya, tidak akan pernah menyelesaikan masalah dalam jangka panjang, bahkan sesungguhnya orang tersebut menciptakan musuh-

musuh baru, dan yang paling berat adalah musuh yang muncul dalam dirinya sendiri yaitu kekotoran batin. Berusahalah berhenti menyalahkan orang lain dan berusahalah menyelesaikan masalah dengan bijak. Di sinilah kita akan selalu mendapatkan ketenangan, kedamaian, dan kebahagiaan.

9

Ketika Anda Seorang Pemimpin?

"Rambut putih tidak membuatmu menjadi bijaksana,
hal itu hanya pertanda umur tua.
Ketika kebenaran dan kebijaksanaan yang lembut
menyucikan dan menyadarkan dirimu, barulah engkau
disebut seorang bijaksana."
(Dhammapada 260-261)

Ketika Anda Seorang Pemimpin?

"Rambut putih tidak membuatmu menjadi bijaksana,
hal itu hanya pertanda umur tua.
Ketika kebenaran dan kebijaksanaan yang lembut
menyucikan dan menyadarkan dirimu, barulah engkau
disebut seorang bijaksana."
(Dhammapada 260-261)

Kita hidup dimasyarakat, tentunya kita menginginkan tatanan masyarakat yang baik dan menyejukan hati. Untuk menata kehidupan masyarakat menjadi masyarakat yang beradap tidaklah mudah. Pandangan dan karakter yang beragam adalah tantangan tersendiri dan tentunya membutuhkan orang yang dapat menyamakan misi dan visi dalam bermasyarakat. Kehidupan akan menjadi beradap kalau ada panutan yang dapat diyakini dapat merubah keadaan menjadi lebih baik.

Kalau kita melihat sejarah masa lalu, dari jaman prasejarah sampai saat sekarang ini. Kita dapat melihat bahwa peradaban sudah dibangun sejak berabad-abad dan nilainya sangat tinggi. Hal ini tentunya berkat kerjasama yang baik dalam bermasyarakat yang dilandasi dengan nilai-nilai luhur. Sosok pemimpin akan menjadi citra dalam bermasyarakat. Pemimpin yang baik tentunya dapat dilihat dari kemakmuran dan keadilan rakyatnya, demikian pula pemimpin yang buruk akan terbukti dengan keadaan masyarakatnya yang kacau balau.

Tidak mudah untuk mencari figur yang dapat membawa perubahan yang lebih baik. Kita banyak mendengar para pemimpin dengan karakter yang keras, kejam dan otoriter. Dengan pemimpin seperti

ini tentunya keadaan masyarakatnya sangat parah dan hal ini terjadi dibagian dunia ini. Sungguh memprihantinkan jika kondisi ini masih terjadi dan itu tentunya jauh dari cita-cita luhur dan harapan semua orang. Harapan setiap manusia tentunya ingin terciptanya kemakmuran, keadilan, keharmonisan, dan kondisi baik lainnya. Untuk itu dibutuhkan pemimpin yang baik dan kerja sama yang baik dari semua lapisan masyarakat.

Sang Buddha adalah sosok pemimpin yang dapat dijadikan teladan. Beliau memimpin dengan didasari cinta dan kebijaksanaan sehingga setiap permasalahan dapat terselesaikan dengan baik tanpa ada kekerasan dan kekacauan. Beliau memegang teguh kebenaran dan merealisasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Sosok seperti Beliau sulit ditemukan di jaman sekarang ini. Walaupun demikian, setidak-tidaknya Sang Buddha sebagai sumber inspirasi untuk mencari pemimpin yang baik.

Pemimpin yang melayani orang banyak adalah pemimpin yang sejati karena kepemimimpinan mereka melampaui batas organisasi dan mengubah dunia. Para pemimpin ini telah meninggalkan ego dan perangkap kedudukan tinggi mereka dan memilih jalan pelayanan serta kesederhanaan. Pemimpin seperti ini lebih mengutamakan kepentingan orang banyak daripada kepentingannya sendiri. Kebanyakan yang sekarang ini terjadi adalah pemimpin yang hanya sekedar mencari kedudukan, posisi, status, popularitas, pujian dan pamrih lainnya. Inilah yang menyebakan sumber bencana turunya peradaban dalam kehidupan bermasyarakat. Pemimpin yang tidak baik akan mengkondisikan sesuatu yang tidak baik dalam kehidupan ini.

Pemimpin yang baik, tidak harus lebih tua daripada para pengikutnya, tetapi, mereka harus lebih bijaksana. Kepemimpinan bukanlah mengenai kronologi

melainkan tentang karakter. Buddha mengajarkan bahwa menjadi orang bijaksana, yaitu orang yang dihormati dalam masyarakat, harus menjalani jalan kedisiplinan, koreksi diri, jujur setulusnya, dan kendali diri. Menjadi orang bijaksana yang dituakan adalah menjadi contoh hidup bagi semua orang. Seorang pemimpin hendaknya memiliki sikap *ing ngarso sung tulodho, ing madyo mangun karso, tut wuru handayani*, itikad baik, bijaksana dan berwibawa. Sikap-sikap tersebut akan menampilkan sosok pemimpin yang dapat diandalkan untuk membawa kehidupan ini menjadi lebih baik.

Dalam Dasa Raja Dhamma ada sepuluh sikap mental yang harus dimiliki oleh seorang pemimpin. Kesepuluh sikap tersebut adalah:

1. Dana: kerelaan
2. Sila: moralitas
3. Paricaga: rela berkorban
4. Ajjava: ketulusan hati
5. Maddava: ramah tamah
6. Akkhoda: bebas dari kemauan jahat
7. Tapa: hidup sederhana
8. Avihimsa: tanpa kekerasan
9. Khanti: kesabaran
10. Aviroda: tidak memaksa/ demokrasi

Sikap mental yang baik harus ada dalam kepemimpinan karena seorang pemimpin akan mempengaruhi pengikut, kelompok dan masyarakat untuk mencapai tujuan tertentu dengan serangkaian tindakan. Jika sikap mental yang positif ada pada pemimpin maka pengaruh yang berkembang adalah pengaruh positif dan tindakan untuk mencapai tujuanpun adalah tindakan yang positif. Akan terjadi sebaliknya jika sikap yang berkembang adalah sikap mental negatif. Pengaruh yang berkembang adalah pengaruh yang tidak baik dan akan menimbulkan suasana yang tidak baik pula.

Menjadi pemimpin yang baik tidaklah mudah karena sebelum berhadapan dengan masyarakat, dia harus berhadapan dengan dirinya sendiri. Langkah yang harus dilakukan adalah menguasai dirinya sendiri untuk dapat mempengaruhi orang lain. Orang akan segan jika keberadaan pemimpin itu memiliki citra yang positif. Sikap mental yang positif sangat berguna pada saat terjun dimasyarakat yang beragam. Tantangan yang berat akan menghadang setiap pemimpin tetapi jika pemimpin itu memiliki sikap metal yang positif maka tantangan dapat diselesaikan dengan baik. Ingatlah selalu dengan figur Sang Buddha dan cara Beliau memimpin, dengan cara ini inspirasi yang baik akan selalu berkembang pada diri kita sehingga kita akan menjadi pemimpin yang sejati. Selamat menjadi pemimpin yang baik dan berguna bagi keluarga, masyarakat, bangsa, negara dan agama!

10

Sang Aku

Attatthapañña Asucī Manussā

" Manusia yang mementingkan dirinya sendiri berarti menodai diri sendiri.'
(Khuddhaka Nikāya. Sutta Nipata)

Sang Aku

Attatthapañña Asucī Manussā

"Manusia yang mementingkan dirinya sendiri berarti menodai diri sendiri."
(Khuddhaka Nikāya. Sutta Nipata)

Orang yang mementingkan diri sendiri, hidup hanya untuk dirinya sendiri. Ia tak tahu bagaimana ia mengasihi dan menghormati orang lain. Ia bertengkar dan ngotot untuk hal-hal yang sepele, dan hidupnya hanya perjalanan yang penuh dengan kerisauan. Ia mencurigai orang lain sebagai saingannya, dan merasa iri kepada keberhasilan dan pencapaian mereka. Ia menginginkan kepunyaan orang lain; ia tak mampu melihat kebahagiaan orang lain. Pada akhirnya, ia meracuni pikirannya dan menjadi berbahaya bagi orang lain serta masyarakat. Di bawah ini ada sebuah cerita ada sebuah cerita yang menggambarkan ego ini berkembang.

Suatu kali ekor dan kepala ular saling bertengkar soal siapa yang lebih berhak memimpin jalan. Ekor ular berkata kepada kepala ular, "Engkau selalu di depan, sungguh tidak adil. Sekali-kali aku yang memimpin jalan."

Kepala ular menjawab, "Tidak mungkin terjadi seperti itu. Sudah kehendak alam aku yang menjadi kepala. Aku tak bisa bertukar tempat denganmu."

Perselisihan ini terjadi beberapa kali hingga suatu hari, karena kesal, ekor ular mengikatkan dirinya dibatang pohon. Kepala ular tak bisa bergerak maju, dan akhirnya membiarkan ekor ular bergerak maju.

Sialnya ekor ular tak bisa melihat ke arah mana mereka harus maju. Akhirnya ular itu jatuh kelubang yang dalam dan akhirnya mati.

Ada orang yang tak pernah puas dengan miliknya dan selalu merasa iri pada orang yang memiliki lebih banyak. Rasa iri yang ia pelihara dalam pikiran mencegahnya manikmati apa yang ada. Meskipun dimata orang lain ia telah berbuat baik, ia sendiri tidak merasa puas dan tersiksa melihat ada yang melakukan lebih baik. Adalah bermanfaat bagi orang-orang seperti itu untuk melihat kedalam, dan harus menerima kenyataan daripada mengembangkan pikiran negatif.

Pikiran mementingkan diri sendiri ini muncul karena kemelekatan kita terhadap diri yang kekal, milik, dan status sosial. Ada pemikiran aku yang dihina, dicaci; ini miliku, ini punyaku; aku yang kuasa, aku yang tertinggi, aku yang senior dan lain sebagainya. Kemelekatan yang kuat terhadap semua itulah yang menyebabkan ego berkembang. Ego harus diwaspadai, kalau kita lengah, maka ego akan menjadi bahaya laten bagi kemajuan batin kita. Bentuk dari ego adalah keangkuhan, kesombongan, memandang rendah orang lain, keserakahan, irihati dan lain sebagainya. Jangan sampai ego berkembang didalam diri kita, oleh karena itu, kita perlu mewaspadainya setiap saat.

Sifat mementingkan diri sendiri timbul sebagai akibat dari pandangan yang salah, dan kegagalan untuk memahami realita kehidupan. Berakar pada kemelekatan, dan kepercayaan pada diri yang sesungguhnya tidak ada, sifat mementingkan diri sendiri merupakan kekuatan emosi yang sangat merusak. Jika tidak dicegah dan diatasi, emosi negatif ini bisa menimbulkan penderitaan. Cobalah renungkan kalimat ini, “Sifat mementingkan diri sendiri adalah kutukan yang paling keji bagi ras manusia.

Pikiran adalah kekuatan, dan sifat mementingkan diri sendiri adalah kekuatan negatif yang berkuasa

membawa akibat-akibat yang mengerikan. Ini sesuai dengan hukum moral universal bahwa kita memetik buah perbuatan yang berakar pada pikiran.

Apa yang harus kita lakukan dengan ego? Tentunya mewaspadainya dan berusaha untuk mengikisnya. Berbuat baik adalah langkah awal untuk mengikis ego. Berbuat baik berarti manghadirkan semua unsur-unsur baik alam. Berbuat jahat berarti mengundang unsur-unsur perusak. Mereka yang hidup dalam kebencian akan mati juga dalam kebencian. Seperti juga mereka yang hidup dalam jalan pedang akan mati diujung pedang. Setiap pikiran jahat adalah pedang yang akan menikam balik orang yang menghunusnya. Pada saat orang menyadari fakta ini, semestinya ia menjadi takut untuk memelihara kejahatan dan pikiran-pikiran yang mementingkan diri sendiri. Dengan kebajikan yang tulus inilah akan mengisi batin kita dengan kekuatan yang positif sehingga ego sulit untuk menyelinap ke dalam batin kita.

Cara yang lain yang seharusnya kita lakukan yaitu dengan mewaspadai pikiran. Dengan memperhatikan dan menguji pikiran-pikiran yang negatif, seseorang akan menyadari bahwa tak ada orang lain diluar dirinya yang mempunyai kekuatan atau cara untuk merusak kedamaian dan keseimbangan batinnya. Ketika membandingkan dirinya dengan orang lain, ia menciptakan kesusahan bagi dirinya sendiri, dengan menganggap ia memiliki lebih sedikit atau orang lain lebih berhasil dibandingkan dirinya. Tak ada manfaat yang diperoleh dengan menyebarkan kecemburuan, yang sering merupakan sebab dari perpecahan di dunia ini.

Kita seharusnya menyadari bahwa emosi-emosi negatif seperti kecemburuan, kemarahan, dan dendam, sungguh-sungguh menghalangi pertumbuhan pikiran. Kita mesti berusaha sebaik-baiknya untuk membebaskan pikiran kita dari emosi-emosi negatif

seperti itu. Irihati tidak mendatangkan apa yang kita dambakan, malah sebaliknya akan membawa kita ke dalam jalan yang gelap yang penuh penderitaan mental dan fisik yang terus menerus, tidak menyenangkan, dan menggelisahkan.

Kita harus terus menerus waspada terhadap pikiran-pikiran yang tidak baik. Setiap kali pikiran negatif muncul, kita harus berusaha menggantikannya dengan pikiran yang positif. Ini mengharuskan kita tetap sadar terhadap apa yang masuk dan keluar dari pikiran. Melalui proses kewaspadaan yang perlahan-lahan ini, kita akan bisa memeriksa dan membuang pikiran-pikiran negatif sebelum mereka memperbudak kita.

Setelah mengetahui bahwa ego merupakan bahaya laten yang akan menghambat kemajuan batin kita, maka kita harus terus-menerus melatih diri untuk mengembangkan batin yang mantap. Kembangkan Saddha, Dana, Sila dan Bhavana untuk memperkuat batin yang nantinya dapat kita gunakan untuk menghancurkan ego. Batin yang mantap dapat dijadikan tameng dari kekuatan ego yang akan menyelinap setiap saat. Kesabaran dan keuletan serta semangat yang terus-menerus akan dapat mengkondisikan batin kita menjadi maju. Ingat! Ego bukan hanya membahayakan bagi kemajuan batin kita tetapi juga berbahaya bagi orang lain. Waspada setiap saat adalah kunci untuk menghadapi kekuatan ego.

11

Berbicaralah... Dengan Hati !

"Mokho Kalyanīya Sādhu"

"Ucapan yang indah Sangat Bermanfaat"
(Khuddaka nikāya)

Berbicaralah... Dengan Hati !

"Mokho Kalyanīya Sādhu"

"Ucapan yang indah Sangat Bermanfaat"
(Khuddaka nikāya)

Ulasan Dhamma kali ini akan saya awali dengan sebuah cerita yang dapat dijadikan bahan renungan bagi kita. Pada suatu hari ada empat orang sahabat berjanji untuk tidak bicara selama duduk meditasi. Pada hari pertama semuanya tutup mulut dan meditasi berjalan sesuai dengan rencana. Hari terus berlalu dan pada suatu ketika lampu semakin redup karena minyaknya hampir habis. Seorang pelayan lewat, salah satu dintara mereka tidak tahan untuk tidak bersuara, "isi lampu itu!" katanya.

Orang kedua kaget mendengar suara temannya, "Hus! Kita kan tidak boleh bicara, ingat nggak?" Kalian berdua goblok! Mengapa bicara, "sergah orang ketiga. Dengan suara pelan orang ke empat berkomat-kamit, aku satu-satunya yang tidak bicara".

Manusia adalah makhluk yang berada di atas binatang ia dapat membangun peradaban yang besar dan sistim sosial yang komplek, karena kemampuannya berkomonikasi lewat ucapan. Manusia bukan hanya mampu berkomunikasi dengan manusia pada jaman yang sama. Ia juga dapat menuliskan pandangannya untuk berkomunikasi dengan generasi mendatang dengan tulisan walaupun ia sudah mati.

Dalam masyarakat modern, komunikasi memainkan peranan yang sangat penting dalam hubungan antar

manusia. Sejak lahir kita sudah mempunyai hasrat bawa-an untuk berkomunikasi dengan orang-orang yang bersentuhan dengan kita. Tanpa adanya komunikasi, dunia ini akan terasa aneh, coba bayangkan kalau manusia di dunia ini berhenti bicara.

Boleh-boleh saja kita berkata-kata, namun jangan sampai tidak terkendali. Kita jangan terburu-buru untuk mengeluarkan kata-kata, tetapi pikirkan dulu lebih matang. Seperti empat orang sahabat dalam cerita diatas yang akhirnya tidak terkendali sehingga keluar dari kesepakatan. Semuanya sudah terlambat, kata-kata sudah keluar dan tidak bisa ditarik lagi. Ada seorang penulis berkata, "Kata-kata adalah pakaian pikiran, yang mesti tidak dihadirkan bersama kain kotor, perca, dan debu, seperti juga pakaian untuk tubuhmu.

Sang Buddha berulang kali menjelaskan kepada para siswanya baik para bhikkhu maupun umat awam, bahwa sejak lahir seseorang sudah secara alamiah mempunyai senjata yang sangat ampuh yaitu lidah. Oleh karena itu kita harus menjaga kata-kata demi kedamaian, kebahagiaan, dan kesejahteraan kehidupan ini. Dalam bergaul dengan manusia lainnya kita harus berhati-hati sehingga tidak merugikan diri sendiri dan tentu juga orang lain yang mendengarnya.

Sila ke empat dalam pancasila Buddhis sebenarnya bertujuan supaya tidak terjadi konflik gara-gara perkataan yang salah. Kata-kata yang ramah dan sopan akan membawa kedamaian bagi pendengarnya. Sebaliknya kata-kata yang kotor dan kasar akan menyakitkan orang lain. Kata-kata yang merugikan diri sendiri anatara lain ketidak jujuran, fitnah, kata kasar dan omong kosong. Moralitas ini sangat membantu kita untuk menciptakan keharmonisan dimasyarakat.

Dengan adanya sila ke empat ini kita akan lebih terkendali dalam hal berkata-kata. Kebiasaan berkata-kata yang baik dan sopan akan membuat kepribadian kita menjadi baik. Sebaliknya jika yang muncul kata-

kata yang kasar dan penuh kepalsuan membuat kepribadian seseorang menjadi merosot. Komunikasi dengan seseorang atau orang lain akan memunculkan hubungan yang harmonis tetapi sebaliknya jika ucapan kita kotor dan kasar pada saat kita berkomunikasi dengan orang lain akan memunculkan permasalahan baru.

Oleh karena kita ingin berkomunikasi dengan kata-kata yang baik maka kita harus latihan berkata-kata. Memang, kita sudah dapat bicara, tetapi sudahkah kata-kata kita ini sesuai dengan Dhamma ataukah kata-kata yang sering keluar dari mulut kita malah tidak karuhan sehingga sering menyakitkan orang lain. Dalam Manggala Sutta Sang Buddha menjelaskan bahwa kata-kata yang ramah, sopan, dan lembut menimbulkan berkah tersendiri bagi orang yang mengucapkannya dan tentunya orang lainpun akan merasakan dampaknya. "SUBHASITA CA YA VĀCĀ, ETAṀ MANGALAMUTTAMAṀ" artinya ramah tamah dalam ucapan merupakan berkah utama, inilah sabda Sang Buddha dalam Manggala Sutta.

Adalah penting menganggap lidah sebagai pelayan kita, kita adalah tuannya, lidah melakukan perintah kita. Lidah akan mengucapkan apa yang kita pikirkan dan bukannya apa yang ia kehendaki agar diucapakan oleh kita. Sayangnya, bagi kebanyakan dari kita, lidahlah yang menjadi tuan, dan kita budaknya. Kita terpaksa mendengar apa yang ia ucapkan atas nama kita dan nampaknya kita tak mampu menghentikan ocehannya. Akibat kurangnya kontrol dalam berkata merupakan suatu bencana. Sebagian orang bersumpah untuk diam setelah mengalami pengalaman buruk akibat kata-kata yang salah. Mereka menjaga lidah mereka agar kata-kata kotor tidak keluar. Namun, jika hidup dimasyarakat, bisakah kita berdiam selamanya? Kita tidak bisa menghindari masalah dengan bicara atau diam.

Untuk menjaga hal-hal yang tidak diinginkan, kita

seharusnya mempunyai seni dalam berkata-kata. Dibawah ini adalah seni berkata-kata dan jika kita mampu melakukan, kata-kata yang kita keluarkan penuh keindahan. Konflik tidak akan muncul dan yang ada hanyalah kedamaian dan keharmonisan dalam kehidupan. Kata-kata yang bermanfaat bagi kedamaian dan keharmonisan dalam kehidupan ini adalah:

1. Kata-kata yang diucapkan merupakan kata-kata yang sopan/lembut.
2. Kata-kata yang diucapkan mengandung pengertian benar.
3. Kata-kata yang diucapkan muncul pada waktu yang tepat.
4. Kata-kata yang diucapkan berhubungan dengan kebaikan.
5. Kata-kata yang diucapkan disertai dengan cinta kasih.
6. Kata-kata yang dikeluarkan bermanfaat bagi keduanya.

Ke enam hal diatas adalah seni dalam berkata-kata. Kita mestinya belajar berkata-kata yang baik, dengan berkata yang baik maka suasana pergaulan menjadi damai dan tentram. Banyak konflik muncul ditengah kehidupan kita ini hanya karena salah dalam berkata-kata. Membiasakan berkata yang baik adalah sumber kedamaian bagi kehidupan ini. Selamat belajar berkata-kata sesuai seni dalam berbicara !!!

12

Kebajikan VS Kejahatan

Tanca Kammaṁ Kataṁ Sādhu Yaṁ Hatva Nanutappati

"Perbuatan baik tidak menyebabkan si pelaku menyesal"
(Dhammapada)

Kebajikan VS Kejahatan

Tanca Kammaṁ Kataṁ Sādhu Yaṁ Hatva Nanutappati

"Perbuatan baik tidak menyebabkan si pelaku menyesal" (Dhammapada)

Saudara-saudari seDhamma, kesempatan untuk belajar Dhamma sangatlah sempit, oleh karena itu setiap ada kesempatan seperti pada saat puja bakti minggu dan juga hari-hari lainnya seharusnya dipergunakan dengan sebaik-baiknya. Apalagi dalam kehidupan sehari-hari kita disibukan oleh aktivitas seperti pekerjaan, belajar, keluarga dan aktifitas lainnya. Kesibukan yang sangat padat itu terkadang menenggelamkan kebutuhan batiniah. Kebutuhan batiniah sering dianaktirikan dan kecenderungan kehidupan ini dipergunakan untuk memuaskan kebutuhan lahiriah saja.

Tidak heran jika kehidupan sekarang ini, perilaku manusia mengalami penurunan karena moralitas tidak menjadi perhatian penting dalam hidup ini. Penghargaan terhadap moralitas seolah-olah hilang dan tenggelam oleh kenikmatan duniawi. Prilaku manusia semakin tidak menentu dan mengarah pada penyimpangan kebenaran. Dalam kehidupan ini berita pembunuhan, perampokan, pemerkosaan, penipuan, minuman keras dan narkoba sudah kelihatan lazim. Berita seperti itu lebih sering terdengar dibandingkan dengan berita baik. Moralitas yang tidak ditegakan akan membahayakan kehidupan ini.

Sang Buddha mengajak kita semua untuk

menegakan moralitas dan kebajikan. Kebajikan yang ditegakan akan membawa kehidupan ini menjadi lebih baik. Seseorang tidak akan menyesal ketika melakukan perbuatan baik. Dampak dari tegaknya kebaikan tentunya sangat positif dan akan membawa manusia kepada kehidupan sejahtera.

Walau sekarang ini jaman berkembang dengan pesat dan dapat dikatakan modern, kebajikan tetap harus ditegakkan. Kebajikan harus menjadi prioritas. Siapapun yang melakukan perbuatan baik akan memperoleh manfaat. Dalam diri orang tersebut akan muncul kekuatan kebajikan yang tentunya akan menjadi pelindung dan akan memperoleh kebahagiaan.

Kebajikan ini jika dilaksanakan tidak akan muncul penyesalan dikemudian hari apalagi jika kesungguhan, ketulusan dan pengertian benar sebagai dasar saat melakukan perbuatan baik. Ada tiga hal yang dapat digunakan sebagai ukuran perbuatan baik. Ada pun ketiga faktor tersebut adalah:

1. Dapatkah mencapai tujuan?
2. Apakah dampaknya?
3. Bagaimana jika perbuatan itu dilakukan?

Jika kebajikan itu tujuannya adalah mengikis kekotoran batin dan berdampak positif bagi pelaku maupun orang lain dan tidak menimbulkan penyesalan maka perbuatan itu hendaknya dilakukan dengan sebaik-baiknya. Kebajikan yang bisa kita kembangkan antara lain mengembangkan kerelaan, moralitas dan menjaga pikiran. Kebajikan-kebajikan ini akan membawa kehidupan seseorang ke arah yang lebih baik.

Mengapa tidak boleh berbuat jahat? Akibat dari kejahatan yang dilakukan seseorang akan membawa dampak negatif dalam kehidupan ini. Kehidupan menjadi tidak aman dan selalu timbul kekacauan. Jika dalam hidup ini seseorang selalu mementingkan dirinya sendiri, tidak mau tahu dengan penderitaan orang lain, prilakunya tidak sesuai dengan Dhamma maka orang

tersebut akan mengalami kemerosotan.

Dampak dari kejahatan tidak hanya merugikan pelaku kejahatan tetapi orang lain dan juga lingkungan juga menerima dampak dari kejahatan itu. Kehidupan orang lain menjadi tidak nyaman dan akan selalu diliputi oleh rasa takut, cemas, khawatir. Lingkungan pun juga terkena dampaknya seperti rusaknya ekosistem hutan, laut dan juga daratan. Jika kita hidup dalam kondisi seperti itu tentu tidak merasa nyaman.

Perbuatan jahat yang dilakukan akan membuat kita rugi karena kualitas batin menjadi merosot dan akibatnya kita akan menderita dalam kehidupan saat ini maupun kehidupan yang akan datang. Demikian pula dengan orang lain juga akan mengalami ketidaknyamanan dalam hidup. Dengan melihat dampak dari perbuatan jahat maka manusia harus lebih waspada.

Dari uraian mengenai manfaat kebaikan dan kejahatan diatas seseorang seharusnya merenung dan kemudian mengambil sebuah tindakan untuk selalu menegakan kebajikan dan memberantas kejahatan. Kebajikan membawa kebahagiaan sedangkan kejahatan akan membawa ketidaknyamanan.

13

Kepribadian yang Wajar

Sīlam Ajarasā Sādhu, Sādhu, Sādhu
Adhitthitā Pañña Naranaṁ,
Puññam Corehyahāriyaṁ

"Berkah dari kebajikan tak pernah memudar, keyakinan juga membawa banyak kebajikan, kebijaksanaan adalah mustika teragung bagi manusia,
pencuri tak pernah bisa mencurinya."
(Samyuta Nikāya I : 37)

Kepribadian yang Wajar

Sīlam Ajarasā Sādhu, Sādhu, Sādhu
Adhitthitā Pañña Naranaṁ,
Puññam Corehyahāriyaṁ

"Berkah dari kebajikan tak pernah memudar, keyakinan juga membawa banyak kebajikan, kebijaksanaan adalah mustika teragung bagi manusia,
pencuri tak pernah bisa mencurinya."
(Samyuta Nikāya I : 37)

Setiap kali orang berjumpa dengan orang lain, biasanya yang selalu diperhatikan adalah fisiknya, kemudian berkomentar orang ini tampan, orang ini cantik, orang ini menawan. Penampilan selalu diunggulkan. Orang lupa bahwa ada sesuatu yang sebenarnya akan memunculkan daya tarik yang luar biasa. Apakah itu? Kepribadian yang baik yang ada pada setiap orang tapi yang satu ini terlupakan karena pandangan tentang kepribadian sudah mulai bergeser kearah keduniwian.

Ada beberapa pandangan tentang kepribadian, yang tentunya masing-masing mempunyai alasan tersendiri. Ada yang berpendapat bahwa kalau bisa tampil berani, tampil beda, tampil tidak minder di depan umum adalah bentuk kepribadian yang seharusnya dikembangkan. Ada juga yang mengatakan bahwa kalau sudah punya rumah pribadi, mobil pribadi, kantor pribadi, dan yang serba pribadi adalah bentuk-bentuk yang harus dikembangkan pula.

Dengan berdasarkan pendapat diatas maka banyak orang yang berusaha mati-matian untuk memperoleh bentuk-bentuk kepribadian di atas walaupun terkadang dengan cara-cara yang menyimpang. Apakah benar bentuk kepribadian seperti ini yang harus dikembangkan?

Namun, orang lupa bahwa dalam kehidupan ini ada dua sisi yang saling bertolak belakang, yaitu; sisi yang menguntungkan dan sisi yang tidak menguntungkan. Memang, sebagian besar orang menginginkan sesuatu yang menonjol dari segi duniawi, entah kecantikan, ketampanan, kekayaan ataupun kedudukan. Dengan harapan kalau semua itu tercapai maka orang akan memuji sehingga bisa percaya diri pada saat hidup di masyarakat. Orang berlomba-lomba mencari yang serba ter.... yang menguntungkan. Apakah bisa dijamin, apa yang kita raih dari segi keduniawian itu dapat membawa kepribadian yang utuh? Ingat! Apa yang menguntungkan yang sudah tercapai mungkin akan terjadi sebaliknya. Akan berubah menjadi ter.... yang tidak menguntungkan. Berubah menjadi terjelek, termiskin, terhina, terbodoh dan sesuatu yang tidak menguntungkan lainnya. Kalau tidak siap menghadapi dua sisi kehidupan ini maka yang terjadi adalah sebaliknya, bukannya kepribadian yang utuh justru malah kemerosotan.

Banyak orang yang mencari kepribadian diluar dirinya sendiri saat dirinya tidak mendapatkan apa yang bisa diandalkan dalam pergaulannya sehari-hari, sehingga rasa percaya diri kurang. Timbul pemikiran untuk mencari figur yang sudah terkenal di masyarakat. Tokoh-tokoh politik, tokoh agama. Olahragawan dan selebritis yang terkenal dijadikan mode pada dirinya. Sehingga walaupun fisiknya bukan figur tersebut tetapi seolah-olah dirinya adalah figur tersebut. Sehingga gaya hidup orang tersebut ditiru secara utuh. Rasa percaya diri akan muncul pada saat bisa tampil seperti figur tersebut. Salon-salon kepribadian juga ramai didatangi kalayak ramai, karena ditempat itu diharapkan akan mendapatkan bentuk kepribadian. Salon-salon kepribadian menawarkan seseorang untuk menjadi percaya diri dengan penampilan fisik yang bagus. Fisik dijadikan andalan untuk kepribadian oleh sebagian

orang yang merasa penampilan fisiknya kurang pas.

Apa kata sang Buddha tentang fenomena kehidupan? SABBE DHAMMA ANICCA, SABBE DHAMMA ANATTHA; segala sesuatu yang berkondisi mengalami perubahan, segala sesuatu tanpa aku. Karena kebodohan yang sangat kuat didalam diri kita terkadang kita tidak melihat kehidupan secara obyektif sehingga mengaggap kondisi kehidupan ini tidak mengalami perubahan dan menganggap apa yang kita miliki itu tetap. Pandangan seperti ini tidaklah benar dan hanya akan membawa kepada pandangan salah. Jika pandangan ini sangat kuat maka yang terjadi adalah pencarian terhadap bentuk kepribadian yang salah.

Dhamma mengajak untuk melihat diri secara wajar dan tidak untuk mengagungkan penampilan secara membuta. Jika pemahaman terhadap diri sendiri itu berkembang, maka akan muncul bentuk kepribadian yang sesungguhnya. Kepribadian yang utuh dan murni akan berkembang jika kita bisa merenung tentang apa yang pantas dilakukan, apa yang pantas dipakai, apa yang pantas bagi selera saya (ke arah yang positif). Dengan menyadari posisi kita maka akan dapat menempatkan diri kita secara wajar dan tidak terlalu berlebih-lebihan dalam penampilan.

Bentuk kepribadian yang baik adalah yang sesuai dengan ukuran Dhamma, artinya tidak ada penyimpangan yang justru akan menambah ketamakan kita. Tampilah dengan kondisi yang sesuai dengan kemampuan kita. Jangan karena gengsi lalu kita lari dari diri sendiri dan menggunakan figur lain sebagai topeng kepribadian kita. Jangan menipu diri sendiri yang baik.

Turunkan ego dan kembangkan metta (cinta kasih yang universal). Kenapa ego harus diturunkan? Ego inilah yang membuat diri kita mengajar penampilan yang wah sehingga lupa diri. Dengan mengembangkan metta kepada siapa saja akan terbentuk sifat yang baik sehingga orang merasa nyaman. Dengan hanya

mengejar ketenaran,untuk diri sendiri sebenarnya seseorang sudah menjatuhkan dirinya ke lubang lumpur kekotoran batin. Orang tersebut akan semakin jatuh dan perlu waktu panjang untuk memperbaikinya.

Mengembangkan Vesarajjakarana: Saddha (keyakinan), Sila (Kemoralan), Bahusacca (pengetahuan yang luas), Viriyambha (semangat) dan Pañña (kebijaksanaan) dalam kehidupan sehari-hari. Jika hal tersebut dikembangkan dalam diri kita maka kepribadian yang akan muncul adakah kepribadian yang seutuhnya.

14

Kualitas Seorang Buddhis

Ye Keci Osadhā Loke, Vijjanti Vividhā Bahū
Dhammosadhasamaṁ Natthi,
Etaṁ Pivatha Bhikkavo

"Dari semua obat di dunia ini,
yang banyak dan beraneka jenis,
Tidak ada satu pun yang menyamai obat Dhamma.
Karena itu, O, para bhikkhu, minumlah obat ini."
(Milindapanha. 335)

Kualitas Seorang Buddhis

Ye Keci Osadhā Loke, Vijjanti Vividhā Bahū
Dhammosadhasamaṁ Natthi,
Etaṁ Pivatha Bhikkavo

"Dari semua obat di dunia ini,
yang banyak dan beraneka jenis,
Tidak ada satu pun yang menyamai obat Dhamma.
Karena itu, O, para bhikkhu, minumlah obat ini."
(Milindapanha. 335)

Ada sesuatu yang seharusnya kita renungkan sebagai seorang umat Buddha, namun jarang sekali kita merenungkan. Sudahkah nilai-nilai luhur Dhamma itu terealisasi dalam kehidupan kita sehari-hari atau hanya sebatas konseptual belaka. Kebanyakan dari kita masih berpegang teguh pada konsep sehingga Dhamma yang masuk kedalam diri kita hanya sebatas pengetahuan yang memenuhi intelektual kita. Wajar saja jika perilaku kita belum mencerminkan nilai-nilai luhur Dhamma atau setidak-tidaknya ada perubahan yang terjadi didalam diri kita menuju kepada nilai-nilai luhur Dhamma tersebut.

Kenapa saya membuka uraian ini dengan perenungan itu? Kalimat perenungan itu saya tulis, karena terkadang kita salah memegang Dhamma, sehingga yang terjadi banyak pandangan salah yang muncul karena penafsiran yang salah terhadap Dhamma yang telah kita pelajari. Banyak pengetahuan Dhamma sangatlah baik, tetapi harus diingat Dhamma itu untuk direalisasi, bukan untuk perdebatan atau pun sebagai hiburan batin. Kalau kita puas sampai disitu saja, maka kita tidak ada kemajuan justru yang muncul adalah kekuatan ego, keangkuhan dan kesombongan. Sehingga kita memandang rendah orang yang pengetahuan Dhammanya sedikit dan pengalaman latihannya belum seperti kita.

Kalau kita hanya sekedar kagum dengan Dhamma dan Dhamma hanya sebagai pengetahuan intelektual belaka, maka yang akan muncul adalah kekuatan negatif, sehingga perilaku kita tidak akan mengalami perubahan ke arah yang lebih baik. Pernah muncul sebuah pertanyaan yang dapat dijadikan bahan renungan bagi seseorang, bahwa Dhamma harus direalisasikan sehingga tumbuh manusia yang memiliki etika yang positif. Tentu sebagai seorang Buddhis etika yang berkembang adalah perilaku yang sesuai dengan Dhamma. Pertanyaan itu sebagai berikut, "Kenapa ada orang yang pengetahuan Dhammanya tinggi dan pengalaman Dhammanya banyak tetapi perilakunya penuh keangkuhan, tidak ada rasa hormat, memandang rendah yang lain, enggan menolong sesama dan hal-hal negatif lainnya. Kejadian tadi menggambarkan tidak terealisasinya Dhamma dalam kehidupan sehari-hari. Dhamma hanya berhenti pada intelektual orang tersebut.

Gambaran diatas menunjukan bahwa sebagai seorang Buddhis bukan hanya teori yang dikejar, tetapi Seorang Buddhis juga harus intropeksi kedalam dirinya masing-masing dan bertanya, "Sudahkah Dhamma yang saya pelajari terealisasi dalam kehidupan ini?" Kalau belum marilah kita bersama-sama memotivasi diri untuk menjadi seorang Buddhis yang betul-betul, bukan hanya sekedar menunjukan identitas semu. Identitas sebagai seorang Buddhis adalah bagaimana menanamkan nilai-nilai luhur Dhamma dalam kehidupan sehari-hari, baik dirumah tangga, lingkungan organisasi, lingkungan masyarakat, pendek kata dimanapun kita berada seharusnya berusaha untuk menampilkan citra sebagai seorang Buddhis.

Memang untuk merubah kebiasaan buruk yang sudah ada pada diri kita tidak semudah membalikan telapak tangan, tetapi usaha kita akan menentukan perubahan itu. Perjuangan selalu membutuhkan

pengorbanan, namun semua itu adalah langkah awal untuk menuju kepada kualitas hidup yang lebih baik. Kualitas hidup akan dapat berkembang dalam diri kita, jika kita betul-betul merealisasikan Dhamma dalam kehidupan sehari-hari. Dhamma telah memberikan inspirasi bahwa untuk memiliki kualitas hidup seseorang harus memiliki etika yang didalamnya terkandung nilai-nilai moral, nilai-nilai sosial, dan nilai-nilai kebijaksanaan.

Pengembangan moral sangat perlu bagi kemajuan kualitas hidup. Moral dan etika membentuk landasan bagi cita-cita sosial, ekonomi, politik, dan religius. Tanpa nilai-nilai moral, kehidupan berada dalam bahaya, oleh karena itu pemeliharaan nilai-nilai moral sangat perlu untuk menuju terwujudnya kualitas hidup. Pengembangan moralitas merupakan aspek penting dalam kehidupan, karena moralitas adalah landasan untuk pencapaian kualitas hidup yang akan membawa kebahagiaan bagi diri kita dan lingkungan kita. Menjaga moral seperti membangun pagar yang melindungi rumah sendiri dan rumah tetangga.

Apa itu moralitas? Ia adalah standar dan prinsip bagi perilaku yang baik didalam jalan kebaikan. Kata Pali untuk moralitas adalah Sila. Makna disiplin dalam pengembangan moral. Ia merupakan disiplin pribadi yang dikembangkan dari dalam, dan bukannya muncul dari rasa takut terhadap hukuman. Ia merupakan perbuatan yang berdasarkan pada motif-motif yang murni berdasarkan kasih, kemerdekaan, dan kebijak sanaan, yang diperkuat dengan pengertian terhadap kepalsuan terhadap hakikat “diri” dan “ego”. Dengan pengembangan moralitas yang terus menerus akan mengembangkan prilaku yang baik serta pengendalian diri yang mantap. Perilaku yang baik dan pengendalian diri yang mantap itu adalah rasa malu untuk berbuat jahat (Hiri) dan rasa takut akibat dari perbuatan jahat (Ottapa). Dua sikap moral ini akan memberdayakan

kualitas hidup kita, namun pengembangan moral ini belum cukup, karena kita juga harus merealisasikan sikap yang baik ini dalam kehidupan kita. Untuk merealisasikan Dhamma dalam kehidupan kita sehari-hari dibutuhkan nilai-nilai humanisme.

Nilai-nilai humanisme yang kita kembangkan akan langsung menyentuh kehidupan dalam wujud cinta kasih, ramah tamah, kedermawanan, tenggang rasa, rasa hormat dan pemahaman terhadap corak kehidupan. Nilai-nilai humanisme ini terkandung dalam "Metta Karuna dan Pañña". Pengembangan Metta Karuna dan Pañña ini harus seimbang. Metta Karuna adalah mencakup sifat cinta kasih, suka beramal, ramah tamah, toleransi dan sifat-sifat luhur lainnya yang ada hubungannya perasaan (emosi) atau sifat-sifat yang timbul dari hati, sedangkan Pañña adalah berhubungan dengan intelektual (kecerdasan) atau sifat-sifat yang timbul dari pikiran dan pemahaman jelas tehadap corak kehidupan.

Kalau orang hanya mengembangkan segi perasaannya saja dengan mengabaikan segi inteleknya (kecerdasannya), maka orang ini kelak akan menjadi orang bodoh yang baik hati. Sebaliknya, kalau orang hanya mengembangkan segi inteleknya dengan mengabaikan segi perasaannya, maka orang itu akan menjadi seorang intelek yang "berhati batu" dan tidak mempunyai perasaan kasihan sedikit pun terhadap orang lain. Oleh karena itu, untuk memperoleh kualitas hidup orang harus mengembangkan nilai-nilai luhur tersebut.

Dengan pengembangan nilai-nilai moralitas dan nilai-nilai humanisme yang telah diuraikan seperti tersebut diatas, kita akan menjadi seorang Buddhis yang memiliki kualitas yang baik dan akan menjadi contoh bagi manusia lainnya. Tentunya pengembangan nilai-nilai luhur Dhamma ini tidak semudah membalikkan telapak tangan. Kita harus mulai dari tahap yang paling awal,

walau begitu kemauan untuk merubah prilaku ke arah yang lebih baik dengan merealisasikan Dhamma akan membawa wujud nyata dari harapan yang baik itu. Untuk menjadi umat Buddha tidak cukup dengan membawa merek atau lambang-lambang Buddhis, kecerdasan intelektual tentang Dhamma, karena tidak akan ada perubahan prilaku justru yang muncul prilaku yang tidak sesuai Dhamma. Realisasi Dhamma dalam kehidupan kita sehari-hari adalah lebih bermanfaat untuk peningkatan kualitas hidup. Inilah tantangan kita untuk menjadi seorang Buddhis yang baik. Ibarat minuman, kalau ingin merasakan segarnya minum itu, jangan hanya dilihat dan dikagumi tetapi minumlah, baru segarnya minumnya itu dapat dirasakan.

15

Figur Sejati

"Lautan yang dahsyat, bumi yang luas, puncak gunung atau angin, bukanlah perumpamaan yang memadai untuk melukiskan dahsyatnya kebebasan yang dicapai oleh Sang Guru."
(Theragâthâ 1013)

Figur Sejati

"Lautan yang dahsyat, bumi yang luas, puncak gunung atau angin, bukanlah perumpamaan yang memadai untuk melukiskan dahsyatnya kebebasan yang dicapai oleh Sang Guru."
(Theragâthâ 1013)

Nun jauh di India Utara lahir seorang anak manusia yang luar biasa. Seorang anak manusia yang akan menggoncangkan dunia bukan karena kesaktian tetapi usahaNya untuk lepas dari belenggu penderitaan. Siddharta, itulah nama pemberian orang tuanya. Kelahiran Beliau amatlah penting bagi kehidupan manusia, karena kelak Beliaulah yang menunjukkan jalan terang bagi semua makhluk untuk lepas dari belenggu kegelapan batin.

Setelah menjadi Buddha, dengan cinta kasihNya, Beliau mengembara membabarkan kebenaran, sebuah tindakan yang membutuhkan ketulusan dan kesabaran yang tidak sembarang orang bisa. Pengabdian Beliau tidaklah sia-sia karena banyak siswa-siswaNya yang telah berhasil mencapai pencerahan seperti yang Beliau capai. Selama empat puluh lima tahun Beliau mengembara dan tentunya banyak mengalami pahit dan manisnya pengabdian, namun Beliau adalah figur yang penuh semangat dan selalu menjunjung tinggi kesabaran sehingga walaupun Beliau mengalami kesulitan tidak ada kata putus asa.

Selama pengabdian Beliau, banyak orang yang berhasil merealisasi kebenaran. Beliau dalam membabarkan kebenaran tidak pernah menggunakan paksaan dan tindakan kekerasan. Dalam mengabdi,

Beliau juga tidak pernah membeda-bedakan ras, suku, golongan, status ekonomi, dan perbedaan lainnya. Siswa-siswa Beliau berasal dari berbagai lapisan, ibarat samudera yang menampung berbagai air dari aliran sungai yang berbeda. Demikian luhurnya sikap Sang Buddha, jarang tokoh yang memiliki pandangan seperti ini dan dapat memahami perbedaan.

Pernah melintas sebuah pertanyaan dibenak saya, "Kenapa Sang Buddha bisa berhasil membabarkan Dhamma tanpa kekerasan dan banyak siswa Beliau yang kemudian mencapai pencerahan?" Setelah mempelajari kehidupan Sang Buddha dan ajaran yang Beliau sampaikan, ada rasa kagum yang luar biasa pada diri saya. Hal seperti ini harusnya menjadi bahan yang harus direnungkan oleh setiap umat Buddha, supaya dapat meneladani apa yang telah diajarkan dan dilakukan oleh Sang Buddha.

Sang Buddha adalah guru sejati yang dapat dijadikan panutan dalam mengarungi kehidupan ini. Dalam bahasa Jawa kata guru dibentuk dalam dua kata, "digugu" dan "ditiru" artinya ditaati dan ditiru artinya dianut. Jadi kata guru mempunyai pengertian seseorang yang ditaati dan dianut atau dapat dicontoh baik dari apa yang diajarkan sampai pembawaan tingkah lakunya. Pengetahuan dan tindak-tanduk Sang Buddha benar-benar sempurna dan hal inilah yang membuat banyak orang ingin berguru pada Buddha Gautama. Apa yang Beliau ajarkan selalu sama dengan apa yang Beliau lakukan. Sulit menemukan sosok seperti Beliau.

Salah satu faktor cepatnya Buddha Sasana berkembang di India pada waktu itu adalah figur Sang Buddha yang benar-benar sangat istimewa. Dalam membabarkan Dhamma selalu dilandasi cinta, kasih sayang dan kebijaksanaan sehingga orang yang mendengar dan melihatnya menjadi tertarik untuk mempelajari dan mempraktikkan Dhamma. Sebenarnya apa yang istimewa pada diri Sang Buddha? Adapun

keistimewaan yang ada pada diri Beliau adalah:

1. Suri tauladan sempurna bagi para pengikutNya.
2. Guru yang dapat membuat muridNya juga dapat merealisasi Dhamma.
3. Nilai-nilai luhur Sang Buddha yang menimbulkan daya tarik di antaranya cinta, kasih dan kebijaksanaan Beliau yang sempurna.
4. Beliau mampu membabarkan Dhamma kepada masyarakat yang adat, tradisi, dan budayanya sangat kuat tanpa menggunakan paksaan dan tindak kekerasan.
5. Beliau adalah anak yang berbakti, terbukti Beliau juga dapat membuat orangtuanya merealisasi Nibbâna.

Dengan keistimewaan yang Sang Buddha miliki mampu membuat banyak orang tertarik pada Buddha Sasana. Beliau tidak pernah mengobral janji-janji yang dapat membuat orang terlena. Orang tertarik Dhamma bukan karena janji tetapi karena Dhamma yang Beliau ajarkan memang sungguh agung dan luhur. Beliau tidak pernah mengatakan sebagai juru selamat tetapi Beliau berkata, "Tathagata hanya penunjuk jalan, engkaulah yang harus merealisasi jalan". Jalan sudah ditunjukkan oleh Sang Buddha tinggal kita yang harus berpartisipasi mempraktikkan Dhamma.

Walaupun Sang Buddha berhasil dalam pembabaran Dhamma, Beliau tidak angkuh dan mengajak orang untuk mendewakan dan menghormat secara berlebihan. Justru Beliau mengajak kita untuk melakukan penghormatan yang legih tinggi dengan melakukan praktik Dhamma dan Vinaya. Pernah ada seorang bhikkhu yang tertarik menjadi bhikkhu karena terpesona dengan Sang Buddha. Kemudian Beliau mengingatkan bahwa untuk melihat Buddha harus melihat Dhamma, artinya, untuk mendapatkan pencerahan seseorang harus benar-benar merealisasi Dhamma. Penuh hormat pada Sang Guru, hormat pada Dhamma dan Sangha, memiliki

kewaspadaan, mempunyai kebaikan dan kemauan baik; orang seperti ini tidak akan gagal, karena ia dekat dengan Nibbâna.” *(Aṅguttara Nikâya III. 331)*

Dalam buku *Three Greatest Men in History,* H.G. Wells menyatakan: “Dalam diri Sang Buddha, Anda melihat dengan jelas seorang manusia, sederhana, bajik, seorang diri berjuang untuk pencerahan, suatu pribadi yang penuh semangat, bukan suatu mitos. Ia juga memberi pesan segenap umat manusia. Banyak gagasan modern terbaik kita yang sangat selaras dengannya. AjaranNya, semua kesengsaraan dan ketidakpuasan hidup disebabkan sifat mementingkan diri sendiri. Sebelum seseorang menjadi tenang, ia harus menghentikan nafsu indriawinya terlebih dahulu, baru kemudian menjadi orang besar. Buddhisme dalam bahasa yang lain telah menghimbau untuk tidak mementingkan diri sendiri dua ribu lima ratus tahun yang lalu. Dalam beberapa hal ia lebih dekat dengan kita dan kebutuhan kita.”

Saat sekarang ini, sulit menemukan figur seperti Sang Buddha. Banyak tokoh masyarakat dan pemimpin lain-nya yang ingin menjadi orang besar dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan Dhamma. Mereka rela meng-hancurkan harga dirinya hanya untuk kepentingan pribadi dan kelompoknya. Tindakan seperti korupsi, kolusi, penipuan, dan penyimpangan lainnya banyak dilakukan orang hanya karena jabatan, kedudukan, kekayaan, dan kesenangan indriawi lainnya. Mereka lupa bahwa yang mereka cari sifatnya hanya sementara.

Marilah kita kembali kepada Dhamma dan figur sejati Sang Buddha. Walaupun Beliau menjadi pendiri agama Buddha, namun Beliau bukan tokoh yang gila akan kehormatan, jabatan, kedudukan dan materi. Beliau meninggalkan semuanya dan mencari cara untuk meraih kebahagiaan sejati. Seorang Buddhis seharusnya merenungkan sifat-sifat luhur Sang Buddha dan jadikanlah sifat Beliau sebagai cermin untuk melangkah ke pola pikir yang lebih baik.

16

Perlindungan Sejati

"Penuh hormat kepada Sang Guru, hormat pada Dhamma dan Sangha, memiliki kewaspadaan, memiliki kebajikan dan kemauan baik; Bhikkhu seperti itu tidak akan gagal, karena ia dekat dengan Nibb ana"
(Aṅgutara Nikāya III-331)

Perlindungan Sejati

"Penuh hormat kepada Sang Guru, hormat pada Dhamma
dan Sangha, memiliki kewaspadaan, memiliki kebajikan
dan kemauan baik; Bhikkhu seperti itu tidak akan gagal,
karena ia dekat dengan Nibbana"
(Aṅgutara Nikāya III-331)

Menurut agama Buddha, manusia adalah seorang guru potensial akan dirinya sendiri. Hanya karena ketidaktahuannya yang dalam, manusia gagal menyadari potensi yang ada dalam dirinya. Karena Sang Buddha telah menunjukan kekuatan yang tersembunyi ini, manusia harus memberdayakan pikirannya dan mencoba mengembangkan dengan menyadari kemampuan bawaanya.

Agama Buddha mengajak kita untuk menjadi tuan bagi dirinya sendiri, kitalah yang bertanggung jawab bahagia dan derita kehidupan kita ini. Tidak ada makhluk superior yang menjadi tumpuan harapan kita. Tetapi hal seperti ini tidak disadari banyak orang sehingga banyak orang yang mengais dengan doa untuk mencari rejeki, jodoh dan minta keselamatan agar jauh dari bencana. Mereka memohon-mohon dengan mantra dan ritual atau upacara untuk menggapai harapan itu.

Apa yang harus dilakukan oleh seorang Buddhis dalam menghadapi situasi seperti ini? Sang Buddha menyatakan dengan jelas bahwa bukan dengan pengucapan ayat-ayat suci, penyiksaan diri atau tidur di atas tanah, pengulangan doa-doa, penebusan dosa, kidung, jimat yang membawa kebahagiaan sejati Nibbana tetapi hanya dengan usaha sendiri untuk

memurnikan pikiran itulah yang akan membawa seseorang ke Nibbana.

Mengenai doa-doa untuk pencapaian akhir, Sang Buddha telah membuat analogi tentang seorang anak manusia yang ingin menyeberangi sungai. Jika ia duduk dan berdoa, mengharap agar tepian seberang datang kepadanya dan membawanya keseberang, maka doanya tidak akan terjawab. Jika ia benar-benar akan menyeberangi sungai itu, ia harus berusaha; ia harus mencari balok kayu dan membuat rakit untuk dijadikan jembatan atau membuat perahu atau barangkali berenang. Dengan usaha dan kerja keras yang dilakukan ini yang nantinya akan membawa anak manusia tersebut ke tepian sungai.

Masih banyak kalangan umat Buddha yang mempunyai persepsi salah tentang Sang Buddha. Mereka masih menganggap bahwa Sang Buddha adalah pemegang otoritas tertinggi. Sang Buddha yang menentukan segala sesuatunya, pandangan semacam ini adalah salah dan harus diluruskan. Pandangan semacam ini masih karena pandangan lama atau terpengaruh oleh pandangan di lingkungan orang tersebut. Karena pandangan ini masih melekat pada diri orang tersebut, maka pada saat orang ini datang ke Vihara atau berada di depan altar, orang ini memohon-mohon kepada Sang Buddha.

Sang Buddha selalu mengatakan bahwa Beliau hanya sebagai petunjuk jalan sedang yang harus melalui jalan tersebut adalah kita sendiri. Perlindungan kepada Sang Buddha tidak seperti pada keyakinan atau kepercayaan lain. Perlindungan kepada Sang Buddha mempunyai makna dan nilai tersendiri. Perlindungan kepada Sang Buddha dapat diperumpamakan seperti orang yang kepanasan dan melihat pohon yang rindang. Untuk mencapai pohon dan mendapatkan keteduhan orang ini harus berjalan ke pohon tersebut. Jika orang ini hanya terdiam dan hanya memohon-mohon agar

pohon itu datang kepadanya, pohon tersebut tidak akan datang kepadanya. Kesimpulannya perlindungan kepada Sang Buddha mempunyai arti, usaha melalui jalan dan baru kemudian kita mendapatkan manfaat atau hasil. Diri kitalah yang harus berjuang sedang Sang Buddha adalah inspirasi bagi kita untuk mencapai pencerahan. Umat Buddha berlindung dalam Sang Buddha untuk memperoleh inspirasi dan pemahaman benar untuk pemurnian diri dan dan untuk memperkuat keyakinan akan Sang Buddha atau untuk mengingat Sang Buddha dalam pikiran mereka. Umat Buddha tidak berlindung kepada Sang Buddha dengan kepercayaan bahwa Ia adalah Tuhan atau anak Tuhan. Dalam Samyuta Nikaya Sang Buddha bersabda; "Jika seseorang ingin melihat Saya, ia harus mencari dalam AjaranKu dan mempraktikannya".

Pada dasarnya semua orang ingin mencari perlindungan akan tetapi jika kita salah memaknai perlindungan maka bukannya kebahagiaan yang kita capai tetapi belenggu penderitaan semakin kuat di dalam diri kita. Banyak orang yang pergi ke hutan-hutan, pohon besar dan tempat kramat lainnya untuk mendapatkan perlindungan. Mereka beranggapan bahwa tempat tersebut membawa kebahagiaan dan berkah keselamatan. Mereka tidak menyadari bahwa perlindungan yang mereka cari adalah salah. Sang Buddha mengajak kita semua untuk mencari perlindungan yang sejati yaitu Tiratana. Buddha, Dhamma, dan Sangha adalah perlindungan yang utama dan aman bagi kita semua karena di sinilah kita akan mendapatkan kebahagiaan dan terbebas dari Dukkha.

Makna perlindungan didalam agama Buddha sangat berbeda dengan keyakinan lain, kita harus berusaha keras melalui jalan yang ditunjukan Sang Buddha. Dengan melakukan banyak kebaikan, menjaga moral, dan menjaga pikiran, kebahagiaan akan dapat kita rasakan. Sesuai dengan Sabda Sang Buddha: "Dhamma

akan melindungi orang yang mempraktikkan Dhamma". Jadi yang menentukan bahagia atau tidaknya kita tergantung dari usaha kita.

Perlindungan dalam agama Buddha merupakan ungkapan keyakinan (Saddha) bagi umat Buddha. Saddha yang diungkapkan dengan kata "berlindung" itu mempunyai tiga aspek:

1. Aspek kemauan: Seorang umat Buddha berlindung pada Tiratana dengan penuh kesadaran, bukan sekedar sebagai kepercayaan teoritis, adat kebiasaan atau tradisi belaka. Tiratana akan benar-benar menjadi kenyataan bagi seseorang, apabila ia sungguh-sungguh berusaha untuk mencapainya. Karena adanya unsur kemauan inilah, maka Saddha dalam agama Buddha merupakan suatu tindakan yang aktif dan sadar yang ditunjukan untuk mencapai pembebasan, dan bukan suatu sikap yang pasif, "menunggu berkah dari atas".

2. Aspek pengertian: Ini mencakup akan perlunya perlindungan, yang memberi harapan dan menjadi tujuan bagi semua makhluk dalam samsara ini, dan pengertian akan hakekat perlindungan itu sendiri. Adanya Tiratana sebagai perlindungan telah diungkapkan sendiri oleh Sang Buddha. Tetapi hakekat Tiratana sebagi Perlindungan Terakhir hanya dapat dibuktikan oleh setiap orang dengan mencapainya dalam batinnya sendiri. Dalam diri seseorang, perlindungan itu akan timbul dan tumbuh bersama dengan proses untuk mencapainya. "Dengan daya upaya, kesungguhan hati dan pengendalian diri, hendaklah orang yang bijaksana membuat untuk dirinya pulau yang tidak akan tenggelam oleh banjir" (Dhammapada, V : 25).

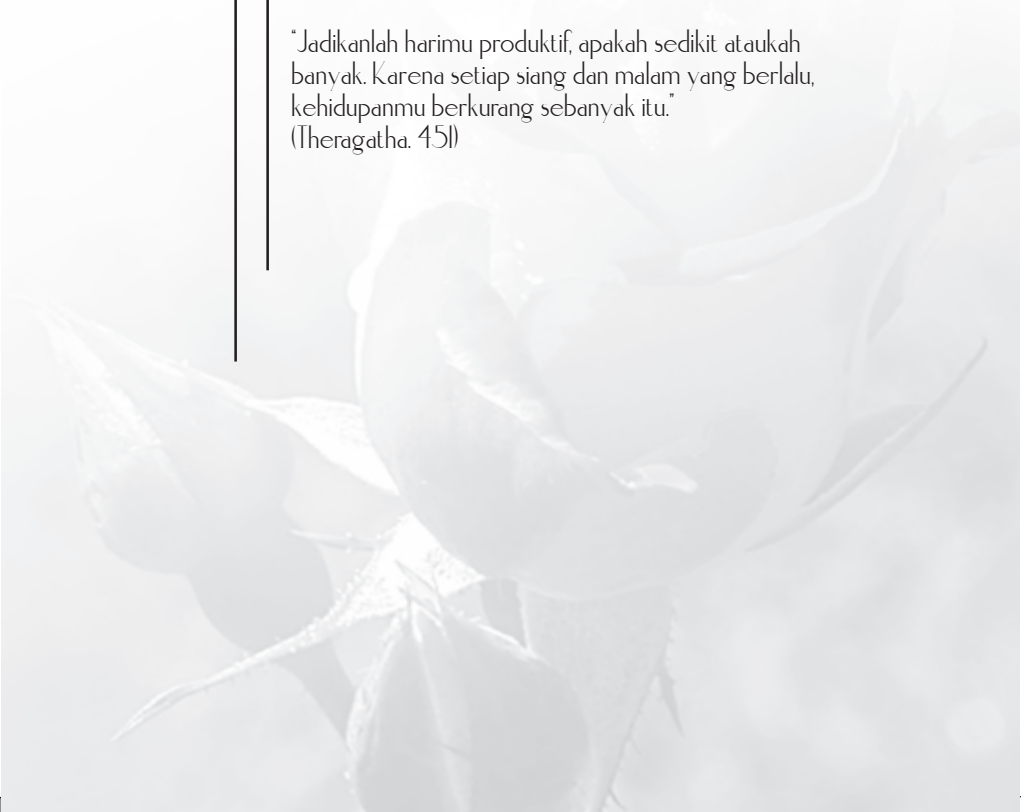
3. Aspek perasaan: Berlandaskan aspek pengertian di atas, dan mengandung unsur-unsur keyakinan, pengabdian dan cinta kasih. Pengertian akan adanya perlindungan memberikan keyakinan yang kokoh

dalam diri sendiri, serta menghasilkan ketenangan dan kekuatan. Pengertian akan perlunya perlindungan mendorong pengabdian yang mendalam kepadaNya; dan pengertian akan hakekat perlindungan memenuhi batin dengan cinta kasih yang maha tinggi, yang memberikan semangat, kehangatan dan kegembiraan.

Dari uraian di atas dapat dirumuskan bahwa perlindungan dalam agama Buddha mempunyai makna dan nilai yang berbeda dengan keyakinan lain. Makna perlindungan dalam agama Buddha bersifat suatu tindakan sadar yang bertujuan untuk mencapai pembebasan yang berlandaskan pengertian dan di dorong oleh keyakinan.

17

Masihkah Anda Punya Waktu?

"Jadikanlah harimu produktif, apakah sedikit ataukah banyak. Karena setiap siang dan malam yang berlalu, kehidupanmu berkurang sebanyak itu."
(Theragatha. 451)

Masihkah Anda Punya Waktu?

"Jadikanlah harimu produktif, apakah sedikit ataukah banyak. Karena setiap siang dan malam yang berlalu, kehidupanmu berkurang sebanyak itu."
(Theragatha. 451)

Pernahkah kita berpikir atau merenungkan tentang apa yang sudah kita lakukan dalam jangka waktu satu hari? Berapa banyak kebajikan yang sudah kita lakukan dalam satu hari dan berapa banyak pula kejahatan yang sudah kita kurangi? Banyak orang tenggelam dalam berbagai aktifitas dan melupakan hal yang sebenarnya sangat pokok. Mereka lupa bahwa perenungan semacam itu sangat baik untuk mengetahui sejauh mana usaha perbaikan dirinya. Sebagai manusia beragama, apalagi agama Buddha tentunya kita sudah sering diingatkan akan pentingnya perbaikan diri. Dengan adanya perbaikan diri maka cita-cita untuk menjadi orang baik akan menjadi sebuah kenyataan.

Kebanyakan orang tidak bisa mengatur waktu dengan baik. Akibat dari tidak bisanya mengatur waktu menyebabkan aktifitas mereka menjadi berantakan. Terkadang ada hal-hal yang seharusnya dikerjakan tetapi tidak bisa dikerjakan karena tidak pandai mengatur waktu. Kalau sudah seperti itu kehidupan mereka menjadi semrawut dan kacau. Waktu terus berlalu dan kita tidak bisa mengembalikan waktu yang sudah berlalu. *Setiap hari adalah awal kehidupan, setiap waktu adalah saat terbaik untuk mawas diri (Dharma Master Cheng Yen).* Waktu sangatlah berharga, untuk itu kita harus pandai-pandai mengatur waktu, jika tidak

kehidupan kita akan menjadi sia-sia.

Pernah suatu ketika ada orang berbicara kepada saya. Orang tersebut berkata, “ketika saya masih bujangan saya aktif dalam kegiatan keagamaan. Namun setelah saya berumah tangga saya sangat jarang melakukan aktifitas keagamaan. Saya tidak punya waktu” Sebagian besar orang merasa tidak punya waktu, sebagian lagi beralasan terlalu banyak kesibukan. Apakah kehidupan kita harus sesibuk itu dan tidak bisa menyempatkan barang satu menit untuk hening sejenak? Persoalan yang sebenarnya bukan soal waktu tetapi kemauan dan tanggung jawab dari orang tersebut.

Sejenak kita menengok sejarah Sang Buddha. Sang Buddha adalah seorang guru yang pandai mengatur waktu. Waktu demi waktu dipergunakan sebaik-baiknya untuk kepentingan pribadi Beliau, para bhikkhu, upasaka-upasika dan juga kepentingan makhluk lain. Tidak ada waktu yang terbuang sia-sia. Jika kita melihat keseharian Sang Buddha, Beliau memberikan contoh dan menunjukan kepada kita semua bahwa waktu itu sangat berharga. Jangan sia-siakan kehidupan kita untuk hal yang tidak bermanfaat.

Pesan Sang Buddha menjelang Parinibbana patut menjadi perenungan bagi kita semua. Beliau mengajak kita semua untuk selalu berjuang dengan sungguh-sungguh karena kehidupan ini tidak kekal. Kita tidak bisa memastikan kehidupan kita akan bertahan berapa lama. Yang pasti kehidupan ini akan berujung pada kematian. Jika kita terus saja beralasan tidak punya waktu dan terlalu banyak kesibukan maka kita akan kehilangan banyak kesempatan untuk memperbaiki diri. Berusahalah untuk menghargai waktu karena waktu memang sangat berharga.

Apa yang harus dilakukan dengan waktu? Waktu kita sehari semalam 24 (dua puluh empat jam). Waktu yang cukup panjang. Selama 24 jam tentunya kita

punya aktifitas. Dari aktifitas kerja, olah raga, jalan-jalan hingga kita punya waktu untuk tidur. Dari sekian banyak waktu bisakah kita menyisihkan untuk kepentingan batin kita? Kepentingan batin seringkali terlantar dan tersisih oleh aktifitas lainnya. Padahal batin ini sangat penting karena dengan batin yang terus diolah akan menyebabkan hidup kita menjadi lebih baik. Oleh karena itu, selama 24 jam itu kita harus bisa membagi waktu dengan baik.

Dengan menghargai waktu kita punya kesempatan untuk menjadi orang yang baik dan sukses. Dengan waktu yang diatur sedemikian rupa akan membuat kerja kita mejadi maksimal dan tidak terbuang sia-sia. Kita memiliki kesempatan untuk menjadi lebih baik dari hari sebelumnya. Kesempatan untuk menjadi orang sukses dan orang berkualitas ada ditangan kita. Semuanya berpulang pada setiap individu. Individu yang bisa mengatur waktu dan memaksimalkan aktifitasnya memiliki peluang yang sangat besar untuk menjadi orang yang sukses dan berkualitas.

Hargailah waktu jika anda ingin menjadi lebih baik. Manfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya jika anda ingin menjadi orang sukses dan berkualitas. Jika gagal menghargai waktu maka kehidupan kita akan menjadi sia-sia. Mereka yang sukses secara duniawi maupun sukses secara batin adalah orang-orang yang bisa mengatur waktu dengan baik. Hari-hari mereka diisi dengan hal-hal yang positif dan bermanfaat. Ingat! Siang dan malam yang terus berlalu, kehidupan kita berkurang sebanyak itu. Oleh karena itu lakukan hal yang produktif dalam kehidupan ini.

18

Materi...... Apakah Perlu?

Patirupaṁ Dhurava Utthata Vindate Dhanaṁ

"Ia yang berbuat dengan tepat rajin dan teguh akan memperoleh kekayaan."
(Sutta Nipata 187)

Materi......Apakah Perlu?

Patirupaṁ Dhurava Utthata Vindate Dhanaṁ

"Ia yang berbuat dengan tepat rajin dan teguh akan memperoleh kekayaan."
(Sutta Nipata 187)

Jika ditanya, "Apakah anda ingin kaya?" Jawabannya, hampir semua orang ingin kaya. Kenapa semua orang mau kaya? Sebagian besar orang akan menjawab bahwa dengan terpenuhinya materi maka hidupnya akan bahagia. Apa yang diinginkan akan terpenuhi jika kekayaan seseorang melimpah. Sebagai seorang Buddhis tentu juga bertanya-tanya, apakah umat Buddha boleh kaya? Mengapa mereka bertanya seperti itu? Karena ada anggapan bahwa Buddhis ini hanya mengajarkan untuk melepas dan tidak terikat. Dhamma tidak anti terhadap materi. Umat Buddha boleh mencari kekayaan sebanyak-banyaknya hanya saja Sang Buddha mengingatkan bahwa materi itu bukan segalanya. Kebahagiaan karena materi sifatnya masih semu. Ia akan berubah dan bergeser.

Seorang umat awam bertanya kepada Sang Buddha, Apakah umat awam bisa mendapatkan kebahagiaan? Sang Buddha kemudian memberikan nasihat tentang pencapaian kebahagiaan. Sebagai perumahtangga pun akan memperoleh kebahagiaan. Sang Buddha menjelaskan dari bagaimana mengumpulkan kekayaan, menjaga kekayaan, mempunyai sahabat baik, hidup seimbang yang merupakan cara untuk memperoleh kebahagiaan duniawi. Kemudian Beliau juga menerangkan tentang bagaimana mendapatkan

kebahagiaan surgawi yaitu dengan mengembangkan keyakinan, prilaku, kemurahan hati dan kebijaksanaan.

Sudah bukan menjadi rahasia lagi bahwa dalam kehidupan ini uang mempunyai peranan penting dalam kehidupan ini. Hal ini tidak bisa dibantah, karena sesuai rencana duniawi uang adalah perantara yang mutlak. Lagi pula, karena nilainya sudah diakui secara umum, uang yang dimiliki seseorang setidaknya berfungsi mencegah orang tersebut melakukan perbuatan-perbuatan jahat dan memberikan suatu dorongan untuk menjalani hidup jujur. Akibatnya ia akan mendapat tiga manfaat yang lebih tinggi. Dengan demikian, jelaslah bahwa uang amat diperlukan untuk mewujudkan tercapainya cita-cita tersebut. Kemampuan untuk memperolehnya, menurut gatha atau syair di atas berdasarkan sifat rajin disertai kemampuan mengetahui waktu dan cara-cara yang tepat. Hal ini disebut utthanasampada.

Pekerjaan apapun yang dilakukan tidak boleh dinodai dengan kejahatan karena akan membawa kegagalan. Ada beberapa pekerjaan bersih, misalnya bertani, berdagang, berternak, dinas sipil dan militer, keahlian berbagai macam seni dan kerajinan tangan. Pekerjaan tersebut bersih tetapi mereka memerlukan waktu dan cara yang tepat agar diperoleh hasil yang memuaskan, juga diperlukan keteguhan hati agar diperoleh hasil yang memuaskan, juga diperlukan keteguhan hati agar tidak menghentikan usahanya karena putus asa. Dalam kitab jataka, diberikan suatu contoh mengenai sang pelayan yang memungut bangkai tikus dan menjualnya kepada pemilik kucing dengan harga satu Kanika (sen). Mulai dengan modal kecil ini ia berusaha sebaik-baiknya dan akhirnya berhasil mengumpulkan banyak uang. Inilah contoh orang yang mau rajin dan pekerja keras sehingga menjadi orang berhasil dalam bidang materi.

Suatu pekerjaan yang dihasilkan dengan baik

biasanya akan memberikan hasil yang memuaskan karena ada kemampuan membagi pekerjaannya dengan menjalankannya dengan berbagai cara. Orang yang berpengalaman tahu bagaimana menjalankan rencana dengan baik. Sifat inilah yang membedakan orang berpengalaman dengan yang belum.

Jadi pendidikan amat diperlukan oleh setiap orang untuk membentuk kepribadiannya dan mencari pengetahuan-pengetahuan praktis untuk melengkapi dirinya. Karena itu orang tualah yang harus bertanggung jawab untuk memberikan persiapan kepada anak-anak mereka sehingga mereka tidak kehilangan kesempatan baik dalam kehidupan ini.

Persahabatan baik yang dalam bahasa Pali disebut kalyanamitta merupakan persiapan penting untuk memperoleh uang atau kekayaan materi. Persahabatan yang baik disamping bermanfaat untuk mewujudkan bantuan timbal balik juga dapat membangkitkan semangat satu sama lainnya dan membantu mengembangkan kecakapan atau kemampuan mereka.

Untuk mempertahankan dan memperbanyak kekayaan tergantung pada kebijaksanaan cara mempergunakan kekayaanya. Kekayaan harus dijaga dengan baik kalau tidak kekayaan itu akan mudah hancur. Kekayaan harus disimpan ditempat yang pantas, mengetahui cara merawat, melakukan perbaikan yang diperlukan, mempergunakannya secara ekonomis, dan mempergunakannya agar dapat memberikan keuntungan.

Menyimpan barang-barang ditempat yang pantas berarti menempatkannya pada tempat yang bebas dari bahaya seperti: perampokan, api, banjir dan lain-lain. Sedangkan merawat barang berarti memperpanjang daya tahannya dan menjauhkan dari kerusakan akibat kelalaian.

Barang-barang yang dibuat dari logam mudah berkarat, harus dijauhkan dari kelembaban atau harus

sering digosok. Apa pun yang mudah pecah seperti barang-barang yang terbuat dari gelas, tanah liat dan lain-lain harus dipergunakan dengan hati-hati. Semua itu bermanfaat agar kekayaan itu bisa terjaga dengan baik.

Kata Pali samajivakata berarti hidup yang seimbang, tidak boros dan juga tidak kikir. Orang terlalu boros akan membuat kekayaan mudah hancur sedangkan mereka yang terlalu kikir tidak bisa menikmati hasil kekayaannya dan juga tidak punya kesempatan untuk berbuat baik. Kekayaan adalah sarana jadi harus dipergunakan sesuai dengan kebutuhan bukan menuruti keinginan nafsu. Dengan demikian seseorang bisa menikmati kekayaannya dan juga mempunyai kesempatan untuk berbuat baik.

Dhamma tidak menganggap bahwa materi adalah hal yang jahat dan harus dijauhi. Siapa pun boleh mencari materi sebanyak-banyaknya tetapi seseorang harus selalu ingat bahwa materi adalah sarana bukan tujuan utama. Ketika seseorang memiliki materi seharusnya dipergunakan untuk meningkatkan kualitas hidupnya sesuai dengan Dhamma.

19

Mengapa Berdana?

Sukhassā Dātā Medhāvi Sukhaṁ So Adhigacchati

"Orang bijaksana yang suka memberi kebahagiaan akan memperoleh kebahagiaan"
(Aṅguttaranikāya Pañcakanipata)

Mengapa Berdana?

Sukhassā Dātā Medhāvi Sukhaṁ So Adhigacchati

"Orang bijaksana yang suka memberi kebahagiaan akan memperoleh kebahagiaan"
(Aṅguttaranikāya Pañcakanipata)

Secara universal, praktek memberi (berdana) dikenal sebagai salah satu keluhuran manusia yang paling mendasar, sesuatu yang membuktikan kedalaman sifat manusiawi. Di dalam ajaran Sang Buddha ajaran berdana mendapat tempat dan memiliki pengertian khusus, yaitu sebagai pondasi dan benih perkembangan spiritual. Dalam sutta-sutta banyak ditemukan istilah Dana yang tentunya mempunyai arti yang sangat penting. Kata Dana selalu merupakan topik pertama Dhamma yang dibahas oleh Sang Buddha dalam "penjelasan bertingkat". Setiap kali Sang Buddha memberikan ceramah kepada orang-orang yang mempunyai level batin yang rendah, beliau selalu menjelaskan dari Dhamma yang bersifat dasar yaitu tentang pentingnya berdana. Setelah pendengarnya mulai mengerti, baru dijelaskan tentang aspek-aspek Dhamma yang lebih tinggi.

Memang berdana tidak secara langsung dianggap sebagai faktor sang jalan. Namun, kontribusinya disepanjang jalan pembebasan tidak boleh diabaikan atau dipandang rendah. Pentingnya kontribusi ini digaris bawahi Sang Buddha. Praktek berdana ini terdapat diberbagai rangkaian praktek yang ditentukan Sang Buddha bagi para siswanya. Selain muncul pada

topik pertama pada penjelasan Dhamma yang bertingkat, praktek berdana juga merupakan unsur pertama dari tiga dasar tindakan bermanfaat (puññakiriyavatthu), sebagai unsur pertama dari empat sarana yang memberikan manfaat bagi makhluk lain (sanghahavatthu), dan sebagai unsur pertama dari sepuluh paramita atau kesempurnaan.

Masih banyak orang yang berpandangan bahwa berdana harus memberi materi sehingga ada yang anggapan kalau tidak punya materi tidak dapat melakukan kebajikan. Anggapan seperti ini sangat salah. Walaupun kita tidak punya materi, kita tetap dapat melakukan kebajikan dengan berdana dalam bentuk non materi. Dengan demikian dana bisa kita kategorikan menjadi tiga unsur:

1. Amisa Dana: Berdana barang atau materi
2. Dhamma Dana: Berdana Dhamma yaitu memberikan pengetahuan
3. Abhaya Dana: Berdana dengan memaafkan, yaitu memberikan maaf dan tidak membenci, serta membantu kehidupan makhluk sehingga terbebas dari bahaya atau dana rasa aman.

Tentunya setiap orang memiliki harapan yang baik dari apa yang telah dilakukan dan untuk mendapatkan kualitas yang baik ini kita juga harus mempunyai dasar yang baik. Oleh karena itu kita harus mengembangkan dasar-dasar yang akan membuat kualitas dana menjadi baik dan manfaat yang akan kita capai juga menjadi maksimal. Ada tiga faktor yang menentukan besarnya jasa kebajikan yang kita peroleh yaitu: sifat dari motif pendana, kemurnian spiritual si penerima, dan jenis dan ukuran yang didanakan. Karena kita harus mengalami dari perbuatan–perbuatan baik akan membawa akibat baik sedangkan perbuatan buruk membawa akibat buruk maka masuk akal bila kita mencoba menciptakan kamma baik sebanyak mungkin. Di dalam praktik berdana, hal ini berarti: menjaga agar

pikiran tetap murni di dalam berdana, dengan cara memilih penerima yang paling pantas, serta memilih dana yang paling sesuai dan paling menyiratkan kedermawanan yang dapat diupayakan seseorang.

Ada beberapa faktor yang dapat mendukung kualitas dana dan nilainya menjadi unggul. Adapun faktor-faktor tersebut adalah:

1. Suciṁ Deti: Berdana barang yang bersih
2. Panitaṁ Deti: Berdana barang yang baik
3. Kalena Deti: Berdana barang tepat pada waktunya
4. Kappiyaṁ Deti: Berdana barang yang layak
5. Viceyya Deti: Berdana barang dengan bijaksana, yaitu berdana kepada orang yang pantas dan patut diberikan dana
6. Abhinhaṁ Deti: Berdana secara tetap/rutin
7. Dadaṁ Cittaṁ Pasa Deti: Berdana dengan pikiran tenang/bersih
8. Datva Attamano Hoti: Berdana yang menimbulkan kebahagiaan dan ketenangan batin.

Jika faktor pendukung di atas berkembang pada saat melakukan kebaikan dengan berdana maka nilai dana kita akan menjadi maksimal.

Disamping itu kita juga mengembangkan cara-cara yang baik agar dana kita tepat sasaran dan membawa manfaat yang maksimal. Hendaknya saat berdana kita melakukan cara-cara sebagai berikut:

- Dana diberikan dengan penuh perhatian dan rasa hormat (menunjukan penghargaan terhadap penerima dana)
- Dana diberikan dengan disertai pengertian (yaitu mengerti akan konsekuensi dan manfaatnya)
- Dana diberikan dengan perencanaan terlebih dahulu(agar dalam penyerahan dana dapat dilakukan dengan pikiran terarah dan meminimisasi rasa sesal setelah pemberian dana)
- Dana diberikan tidak disertai dengan tindakan yang bisa menimbulkan pelanggaran sila atau vinaya

Tentunya dana yang kita lakukan sesuai faktor-faktor di atas akan membawa manfaat bagi diri kita dan juga orang lain. Adapun manfaat yang akan kita dapatkan dari berdana adalah:

1. Mengurangi kekikiran
2. Mengurangi kemelekatan
3. Memupuk kebajikan

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dana sangat bermanfaat bagi kehidupan kita dan juga makhluk lain, apalagi dana yang kita lakukan didasari dengan pengertian benar dan juga sesuai aturan main berdana.

20

Mengarungi Kehidupan

Vayadhammā Saṇkhārā, Appamādena Sampādetha

"Kehidupan ini tidak kekal,
maka berjuanglah untuk kesempurnaan kewaspadaan"
(Mahaparinibbana Sutta)

Mengarungi Kehidupan

Vayadhammā Saṇkhārā, Appamādena Sampādetha

"Kehidupan ini tidak kekal,
maka berjuanglah untuk kesempurnaan kewaspadaan"
(Mahaparinibbana Sutta)

Kehidupan adalah milik manusia yang paling dicintai tetapi jika dihadapkan dengan kesukaran-kesukaran yang tidak dapat di atasi dan beban-beban yang tak tertahankan, lalu hidup itu menjadi beban yang sangat berat. Kadang-kadang ia mencoba mencari pembebasan dengan mengakhiri hidupnya; seolah-olah bunuh diri dapat menyelesaikan masalah pribadinya.

Manusia menginginkan hidup yang damai dan bahagia dengan orang-orang yang dekat, dikelilingi oleh hiburan, tetapi jika karena beberapa kemalangan, dunia yang jahat menentang ambisi dan keinginan mereka, penderitaan yang tidak dapat dihindarkan kemudian menjadi tajam tak terlukiskan. Kenikmatan duniawi melalaikan manusia terhadap hakekat kehidupan yang sebenarnya, sehingga pada saat penderitaan itu muncul, reaksi negatif muncul.

Ada sebuah perumpamaan yang menggambarkan kehidupan manusia yang sangat singkat ini dengan latar belakang kenikmatan duniawi. Ada seorang laki-laki yang ingin menembus hutan lebat yang penuh duri dan batu. Tiba-tiba ia sangat takut karena seekor gajah muncul dan mengejarnya. Ia melarikan diri karena ketakutan dan ketika melihat sebuah sumur, ia berlari bersembunyi didalamnya. Tetapi dengan kengerian, ia melihat seeokor ular berbisa pada dasar

sumur. Karena tidak ada jalan lain untuk meloloskan diri, ia melompat kedalam sumur, dan berpegangan pada tumbuh-tumbuhan menjalar yang berduri tumbuh didalamnya. Di atasnya terlihat dua ekor tikus-yang seekor putih dan yang lain hitam sedang menggerogoti tumbuhan menjalar tersebut. Di atas mukanya ada sarang lebah yang meneteskan air madu.

Laki-laki ini, dengan tolol tanpa menghiraukan posisinya yang berbahaya ini dengan rakus mencicipi madu tersebut. Seorang yang baik dengan suka hati menunjukan padanya suatu jalan untuk meloloskan diri. Tetapi laki-laki tersebut memohon sampai selesai menyenangkan dirinya. Jalan yang berduri itu adalah samsara (lautan kehidupan). Kehidupan manusia bukanlah suatu kesenangan belaka, tetapi dikelilingi kesulitan dan rintangan yang harus dihadapi, dengan kecaman yang bertentangan dan tidak adil, dengan serangan dan hinaan yang diderita. Semacam itulah jalan kehidupan yang berduri.

Gajah disini diumpamakan kematian, ular berbisa adalah usia tua, tumbuhan menjalar adalah kelahiran, dua ekor tikus merupakan malam dan siang, sedangkan madu dapat diumpamakan kesenangan-kesenangan hawa nafsu yang cepat berlalu. Orang yang baik adalah Sang Buddha. Cerita perumpamaan tadi menggambarkan kehidupan kita yang selalu tertipu oleh sesuatu yang sebenarnya tidak membawa manfaat.

Perjuangan kita jangan sampai berhenti hanya karena sesuatu yang tidak jelas arahnya, banyak rintangan, tantangan yang harus kita hadapi. Memang, perjuangan menuju pada kualitas hidup tidak semudah membalikkan telapak tangan, bukan berarti tidak bisa diperjuangkan.

Ada empat hal yang harus kita perjuangkan yang nantinya akan menuju pada kualitas hidup. Empat hal tersebut adalah:

1. Menyingkirkan semua pikiran yang tidak baik

yang telah muncul.
2. Mencegah pikiran yang tidak baik yang belum muncul.
3. Mengembangkan pikiran baik yang telah muncul dengan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.
4. Menumbuhkan pikiran baik yang belum muncul.

Untuk memperjuangkan ke empat hal tersebut di atas diperlukan perjuangan yang sungguh-sungguh dan penuh dengan keuletan dan kesabaran. Kesulitan-kesulitan akan muncul, baik yang bersifat kecil maupun besar. Namun, sadar dan waspada adalah kunci untuk menghadapi apapun yang muncul yang menjadi tantangan bagi kita. Kelengahan dalam berjuang akan membuat cita-cita menjadi manusia berkualitas akan terhenti bahkan menjadi sebuah kemerosotan.

Hidup adalah perjalanan yang tak berujung, penuh dengan masalah. Sepanjang kita hidup dalam dunia ini, masalah dan kesulitan akan menjadi bagian dan bingkisan pengalaman manusia. Pada keadaan tertentu, kita mungkin diberkahi dengan keberuntungan, kemasyuran, pujian, dan kegembiraan, namun perlu diingat semua itu masih terkena hukum perubahan. Jangan lengah dan terlena oleh kenikmatan indriawi yang bersifat sementara.

Untuk memperjuangkan sesuatu yang bermanfaat bagi hidup kita membutuhkan keberanian dan pengertian, karena rasa takut dan cemas tidak akan menguntungkan perjuangan kita, justru membuat perjuangan kita menjadi tersendat.

Punyakah kita keberanian dan kekuatan untuk bisa tersenyum ketika sedang menghadapi kesulitan? Tidak terlalu sukar, jika kita mengurangi egoisme. Egoisme yang membuat orang percaya bahwa hanya ia sendiri yang memerlukan hiburan. Lagi pula, kita semestinya menghitung kelebihan daripada kekurangan kita.

Ingatlah selalu ungkapan, “aku mengeluh tidak punya sepatu hingga bertemu dengan orang yang tak punya kaki.” Dengan berpikir demikian, kita akan menyadari banyak orang yang dalam keadaan jauh lebih tidak beruntung. Dan dengan pengertian seperti ini, masalah kita bisa kita kurangi sedikit.

Banyak orang yang mendapatkan pengalaman akademik tanpa pengalaman pribadi. Dipersenjatai dengan pengetahuan akademik, sehingga sebagian besar orang berpikir mereka mampu menghadapi kesulitan dalam perjuangannya menuju kualitas hidup. Pengetahuan akademik bisa menyiapkan materi untuk menyelesaikan masalah, tapi ia tak mampu menyelesaikan masalah spiritual.

Orang yang bijaksana yang telah mencicipi berbagai ragam pengalaman tetap tidak tergantikan. Renungkan pepatah ini, “Ketika saya delapan belas tahun, saya pikir betapa bodohnya ayahku. Sekarang saya dua puluh delapan, saya kaget betapa banyak yang dipelajari orang tua itu dalam sepuluh tahun.” Bukan ayah yang tahu, andalah yang telah belajar melihat segala sesuatu dengan cara yang dewasa.

Memang, butuh waktu dan kedewasaan untuk memperjuangkan kualitas hidup, tidak seperti makanan instan yang sekali seduh dapat dimakan. Namun, hasil dari perjuangan yang lama ini akan menghasilkan sesuatu yang membawa ke arah yang baik bagi kemajuan kualitas hidup kita. Hidup adalah perjuangan, oleh karena itu kita harus memperjuangkannya tentunya kearah yang positif.

21

Sebuah Kepastian

Upemi Buddhaṁ Saranaṁ, Dhammaṁ
Sanghañca Tadinaṁ
Samadiyami Sīlani, Taṁ Me Atthaya hehiti

"Aku berlindung kepada Sang Buddha,
kepada Dhamma dan Sangha,
aku menyelami aturan aturan berperilaku yang menjadi
penyelamat sejatiku"
(Theragatha 250)

Sebuah Kepastian

Upemi Buddhaṁ Saranaṁ, Dhammaṁ
Sanghañca Tadinaṁ
Samadiyami Sīlani, Taṁ Me Atthaya hehiti

"Aku berlindung kepada Sang Buddha,
kepada Dhamma dan Sangha,
aku menyelami aturan aturan berperilaku yang menjadi
penyelamat sejatiku"
(Theragatha 250)

Pernahkah kita merenung tentang kehidupan ini? Kehidupan yang selalu berubah dan selalu tidak memuaskan kita. Apa yang manusia harapkan terkadang tidak menjadi kenyataan. Manusia dibelenggu oleh ketidakpuasan batini. Kehidupan manusia menjadi tidak bahagia. Batin manusia terkoyak oleh realita kehidupan yang tidak terbantahkan. Manusia tenggelam pada lamunan dan khayalan. Manusia berontak tatkala realita ada di hadapannya. Ada sebagian orang yang mencari sumber dari segala ketidakpuasan batin namun terkadang mereka salah melakukan tindakan hingga mereka terus terjerumus pada ketidakpuasan batin. Banyak orang berpikir dan bertanya dalam dirinya sendiri, "untuk apa saya hidup dan kemana saya harus melangkah?" Manusia berada dipersimpangan jalan dan selalu berhadapan dengan ketidak pastian.

Ada yang menarik yang terjadi ribuan tahun yang lalu, tepatnya di Taman Rusa Isipatana di dekat Kota Baranasi pada hari purnama di bulan Asalha. Pada waktu itu, setelah Sang Bhagava mencapai penerangan sempurna Beliau memutar Dhamma untuk pertama kalinya kepada lima orang pertapa. Kelima orang pertapa ini adalah kawan Beliau saat melakukan pertapaan menyiksa diri. Sang Buddha menguraikan

Empat Kebenaran Mulia yaitu: *Hidup ini dukkha, Sumber dari dukkha, Lenyapnya dukkha, Jalan menuju lenyapnya dukkha*

Setelah Sang Buddha menguraikan Empat Kebenaran Mulia ini, kelima orang pertapa memahami dan mencapai tingkat kesucian dan kemudian ditahbiskan menjadi Bhikkhu. Pada saat itulah Mustika Sangha muncul untuk pertama kalinya. Pemahaman yang luar biasa dan tidak sembarang orang memperoleh Mata Dhamma seperti kelima orang pertapa tersebut. Kelima orang pertapa adalah manusia yang memiliki potensi dan kualitas batin yang tinggi. Dengan dasar itulah kelima orang pertapa mudah memahami empat kebenaran mulia.

Dengan dibabarkannya Dhamma untuk pertama kalinya di Taman Rusa Isipatana dan dapat dipahami oleh lima orang pertapa berarti ada sebuah kepastian bahwa manusia bisa terbebas dari belenggu ketidakpuasan batin. Ketenangan, kedamaian dan kebahagian yang diharapkan bisa dicapai. Sebuah kepastian yang memberikan secercah harapan bagi manusia, bak mentari pagi yang memberikan terang dan kehangatan dalam kehidupan ini. Untuk mencapai harapan itu tentunya tidak semudah membalikan telapak tangan. Semua orang harus bekerja keras dalam berjuang.

Secara sepintas, apa yang disampaikan oleh Sang Buddha kepada lima orang pertapa sangat sulit dimengerti dan bahkan bisa disalah artikan. Sang Buddha adalah seorang tokoh yang dengan terang-terangan menyatakan bahwa kehidupan ini adalah dukkha. Banyak orang yang beranggapan bahwa ajaran Buddha adalah ajaran yang mengajak umatnya untuk pesimis. Anggapan bahwa ajaran Buddha adalah pesimis, loyo dan hanya mengajarkan kepasrahan tentunya tidak benar. Mereka hanya sepintas dan tidak memahami lebih mendalam dan kemudian mengklaim

secara membuta. Pernyataan bahwa kehidupan ini adalah dukkha tentunya bukan tanpa dasar. Pernyataan Beliau juga tidak berhenti pada pernyataan yang pertama tetapi disusul dengan pernyataan berikutnya. Sang Buddha tidak hanya mengajarkan tentang dukkha saja tetapi juga mengajarkan bahwa dukkha itupun ada sumbernya, dukkha bisa dilenyapkan dan ada jalan menuju lenyapnya dukkha.

Jika kita telusuri dan pahami dengan benar empat kebenaran mulia adalah solusi untuk menghadapi kehidupan ini. Metode yang luar biasa dan sangat jitu untuk menghadapi permasalahan kehidupan yang semakin hari semakin komplek. Hanya saja banyak orang yang enggan dan merasa sulit memahami empat kebenaran mulia. Banyak orang yang masih beranggapan bahwa hidup ini adalah untuk menikmati keduniawian. Manusia tenggelam dalam kenikmatan duniawi dan seolah-olah duniawi ini kekal. Pandangan seperti ini seharusnya dihapus karena akan semakin menjerumuskan manusia.

Kehidupan yang serba cepat dan praktis sangat mempengaruhi pola pikir manusia. Manusia menginginkan yang serba cepat dan mudah. Dalam bidang spiritual pun mereka berharap sesuatu yang serba cepat dan praktis. Banyak orang yang akhirnya terjebak oleh promosi ajaran yang serba cepat dan praktis. Untuk merubah pola pikir dan mendapatkan kualitas batin tidak bisa instan. Semuanya harus dicapai dengan perjuangan. Dalam berjuang seseorang juga akan berhadapan dengan berbagai tantangan dan kesulitan. Hal inilah yang membuat manusia terkadang jenuh meniti kehidupan spiritual dan lebih memilih sesuatu yang dianggapnya bisa menyembuhkan penyakit mentalnya secara instan. Kenikmatan duniawi lebih dipilih dibandingkan kehidupan spiritual.

Tidak heran jika penyakit mental kian membelenggu manusia. Banyak orang yang menderita stress, depresi

dan putus asa menghadapi kehidupan ini. Hal ini terjadi karena manusia sering melupakan kebenaran dan mencari kebenaran menurut dirinya sendiri. Bukanya solusi yang didapatkan tetapi dukkha yang didapatkannya. Manusia seringkali mempermasalahkan masalah dibandingkan menyikapi masalah. Manusia tidak lagi menggunakan kebenaran dalam mengatasi permasalahan kehidupan tetapi menggunakan pembenaran. Harapan untuk hidup tenang, damai dan bahagia tidak kunjung mereka dapatkan karena ulah mereka sendiri.

Sang Buddha sudah menemukan obat untuk menyembuhkan manusia dari belenggu dukkha. Kita diajak untuk memahami empat kebenaran mulia. Cara berpikir dalam melihat kehidupan harus lebih obyektif, bahwa segala sesuatu yang muncul karena perpaduan faktor pembentuk sewajarnya mengalami kehancuran. Untuk bisa memahami realita kehidupan ini memang tidak mudah tetapi harus berusaha memahaminya. Banyak hal yang harus dilakukan untuk bisa memahami empat kebenaran mulia. Dengan belajar dan praktek Dhamma maka kita akan menembus empat kebenaran. Sebuah kepastian yang telah disampaikan oleh Sang Buddha hendaknya dapat dijadikan sebagai bahan untuk memotivasi dalam berjuang. Obat sudah ada tinggal kita yang harus meminumnya. Jalan sudah ditunjukkan tinggal bagaimana kita melaluinya. Rakit sudah ada dihadapan kita tinggal bagaimana kita menggunakannya. Sebuah kepastian yang seharusnya jangan disia-siakan. Jika kita terus membuang waktu maka hidup kita akan berakhir sia-sia tanpa sebuah kepastian. Selamat berjuang dan semoga pesan Asadha kali ini memberikan motivasi untuk terus berjuang.

22

Hidup Harmoni Dengan Cinta

"Kembangkanlah pikiran yang penuh welas asih,
bersikaplah penuh welas asih dan bersikaplah didalam sila.
bangkitkan semangatmu, bersikaplah teguh, senantiasa
mantap didalam membuat kemajuan"
(Theragatha 979)

Hidup Harmoni Dengan Cinta

"Kembangkanlah pikiran yang penuh welas asih,
bersikaplah penuh welas asih dan bersikaplah didalam sila.
bangkitkan semangatmu, bersikaplah teguh, senantiasa
mantap didalam membuat kemajuan"
(Theragatha 979)

Berita kekerasan masih sering terdengar. Cerita tentang kekerasan terkadang membuat suasana batin menjadi tidak nyaman. Kekerasan ada dimana-mana. Dari kekerasan lingkungan rumah tangga sampai kekerasan yang dilakukan oleh negara dengan agenda perangnya. Kalau kita lihat kekerasan selalu mewarnai dalam menyelesaikan persoalan. Kalau hal ini terjadi terus-menerus maka suasana ketidakharmonisan akan terus berkembang dalam kehidupan ini. Apakah setiap persoalan harus diselesaikan dengan kekerasan. Apakah dengan kekerasan persolan menjadi selesai? Pertanyaan-pertanyaan tersebut tentunya menjadi bahan perenungan bagi setiap insan manusia.

Sebelum kita menjawab pertanyaan di atas tentunya kita harus memahami kenapa kekerasan itu terjadi. Kekerasan memang tidak diinginkan oleh banyak orang. Tetapi karena ego manusia maka kekerasan itu masih terjadi. Manusia terkadang merasa dirinya paling baik, benar dan kuasa. Sikap seperti inilah yang kemudian menimbulkan suasana kehidupan menjadi tidak harmoni. Tentunya tidak ada orang yang mau direndahkan atau ditindas. Semua orang ingin hidupnya bahagia. Ini adalah bagian dari hak asasi manusia. Sikap yang tidak baik itu harus kita hilangkan dan kemuadian kita mengembangkan sikap yang baik.

Di masyarakat yang beragam ini tentunya akan dijumpai banyak perbedaan. Perbedaan ini adalah alami, oleh karena itu masing-masing harus dapat memahami. Tidak adanya kesepahaman akan berakibat fatal. Masalah akan muncul dan berkembang lebih jauh. Masing-masing merasa kelompoknya baik dan harus diikuti. Kalau hal ini terjadi maka harapan untuk hidup bahagia dan damai akan semakin jauh dari kita.

Kejadian-kejadian yang sering kita lihat dimana antara individu yang satu dengan yang lainnya, antara kelompok yang satu dengan yang lainnya yang saling berbenturan adalah contoh dari persoalan kehidupan bermasyarakat. Tidak adanya perekat dalam kehidupan membuat suasana kehidupan diwarnai dengan tindakan kekerasan, konflik, benturan-benturan dan masalah-masalah lain yang mengganggu suasana damai dan keharmonisan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terkoyaknya suasana kedamaian dan keharmonisan disebabkan ego manusia. Karena keakuan itulah terkadang orang membenarkan apa yang telah dilakukan padahal apa yang dilakukan belum tentu benar. Pertanyaanya, apa yang harus kita lakukan dengan adanya kondisi seperti ini?

Supaya tindakan kekerasan, perseteruan dan perilaku yang menghancurkan kedamaian dan keharmonisan berakhir tentunya diperlukan ajaran yang dapat merubah pola pikir sekaligus kesejukan. Kalau kita kembali pada ajaran Sang Buddha tentunya kita diingatkan dengan ajaran sangat luhur yaitu ajaran tentang cinta kasih. Dunia ini memerlukan cinta. Dengan cinta kehidupan menjadi sejuk dan akan membahagiakan semua orang. Tentunya konsep cinta dalam Dhamma tidak seperti konsep cinta sepasang kekasih. Konsep cinta yang mereka pahami tentunya lebih mengarah pada nafsu. Konsep cinta sepasang kekasih lebih mengarah pada hingar bingarnya kesenangan indriawi.

Kalau sepasang kekasih punya motto “tiada hari tanpa cinta”, kita pun juga dapat menggunakan cinta kita setiap saat dalam keseharian kita. Ibarat setiap hembusan dan tarikan nafas selalu ada cinta. Tentunya bentuk cinta yang ada sangat berbeda. Kalau sepasang kekasih selalu diwarnai dengan kata-kata yang indah yang membuai orang yang mendengarnya tetapi cinta yang kita pancarkan sangat meluas. Cinta kasih atau metta adalah bentuk ketulusan perilaku. Tidak dusta dan kepalsuan yang ada adalah kebajikan. Sama-sama cinta tetapi memiliki arti yang berbeda.

Cinta Kasih dalam Dhamma mengandung kebajikan yang luar biasa. Sang Buddha selalu menggunakan metta untuk menghadapi orang-orang tidak menyukai Beliau. Selama Beliau mengembara membabarkan Dhamma tidak ada cerita yang mengandung kekerasan. Kekerasan tidak akan selesai jika dihadapi dengan kekerasan. Kebencian tidak akan berakhir jika dihadapi dengan kebencian. Perilaku yang didorong oleh cinta akan menyejukan kehidupan ini. Kedamaian dan keharmonisan akan dapat kita rasakan.

Marilah kita menggunakan cinta ini untuk menghadapai persoalan dalam kehidupan ini. Prilaku yang baik, bersikap hormat dan menghargai yang lain, sopan santun dalam ucapan dan perbuatan adalah ekspresi dari cinta. Banyak hal yang dapat kita lakukan untuk mengekspresikan cinta kita. Saat kita melihat sampah, buanglah sampah itu ke tempat sampah. Saat kita melihat ada keran air yang tidak ditutup, tutuplah keran air tersebut. Saat ada tamu layanilah dengan baik. Itu semua merupakan bentuk-bentuk dari cinta dan jika hal ini menjadi kebiasaan hidup maka suasana hidup ini akan sangat menyejukan.

Sikap dan perilaku di atas kelihatannya sepele tetapi membawa dampak yang besar bagi kehidupan ini. Banyak orang yang tidak dapat berperilaku seperti itu. Kebanyakan saat kita melihat sampah kita berpikir,

"ah, kan ada orang yang membersihkan". Bahkan kadang kita menyalahkan orang lain dan menganggap orang lain tidak tahu kebersihan, tidak tahu bahwa air itu mahal dan segudang komentar negatif lainnya terhadap orang lain. Masih banyak orang yang tidak dapat bersikap dengan baik dan cenderung menyalahkan yang lain. Kita harus berusaha memperbaiki diri kita. Turunkan ego dalam menghadapi kehidupan ini. Lakukan jika hal itu baik untuk dirimu, orang lain, lingkungan dan Dhamma.

Setiap usaha tidak luput dari tantangan. Usaha mengembangkan cinta ini pun diwarnai dengan banyak tantangan. Suatu ketika anda ingin berlibur di Puncak atau Bandung. Sebelum memulai perjalanan tentunya anda berpikir tentang keindahan. Suasana indah di perjalanan, suasana indah ketika menginap di Hotel atau Villa dan suasana indah yang lain. Harapan tinggal harapan, impian tinggal impian, kita berharap tetapi terkadang tidak menjadi kenyataan. Setelah kita berjalan sekian jauh ditengah perjalanan macet total. Berjam-jam kita berada di perjalanan. Suasana batin mulai terkoyak. Setelah menempuh perjalanan yang jauh akhirnya sampai ditempat tujuan. Sampai di tempat tujuan penjaga villa belum beres-beres. Lampu belum menyala, air belum ada, suasana rumah kotor dan lain-lain. Apa yang anda lakukan pada saat anda mengalami kondisi seperti itu? Rasa marah, jengkel, benci dan kecewa menyelimuti batin kita. Itulah yang kadang terjadi pada diri kita. Untuk itu kita harus berusaha merubah sikap.

Kembangkanlah metta di dalam diri sehingga suasana batin menjadi sehat dan jernih. Dengan suasana batin yang sehat dan jernih akan membuat pikiran, ucapan dan perbuatan jasmani menjadi sehat pula. Suasana batin sehat dan jernih akan mempengaruhi tindak tanduk seseorang. Dengan perubahan perilaku yang mengarah kepada kebaikan ini suasana kehidupan

ini akan menjadi harmoni. Tidak akan lagi ada tindakan yang diwarnai dengan kekerasan, kebencian, dan kegelapan batin. Suasana damai, harmoni dalam bermasyarakat akan berkembang dan tentunya kan membahagiakan banyak orang. Marilah kita menghadapi masalah kehidupan ini dengan cinta. Cinta yang murni yang akan membawa kepada keharmonisan kehidupan.

Daftar Pustaka:

- Keyakinan Umat Buddha; K. Sri Dhammananda
- Paritta Suci; 20 Tahun Sangha Theravada Indonesia
- Buddha Dhamma Versus Dogma;
  Dr. Douglas M Burns
- Dhamapada; Yayasan Dhammadipa Arama
- Permata Dhamma Yang Indah; Ven. S. Dhammika
- Sejarah Perkembangan Agama Buddha;
  S. Suguno MA
- Milinda Panha; Wisma Sambodhi,Klaten
- Dasar Pandangan Agama Buddha; Ven S Dhammika
- Riwayat Hidup Buddha Gautama;
  Maha Pandita S. Widyadharma
- Petikan Anguttara Nikaya;
  Wisma Dhamma Guna Klaten
- Tumimba Lahir, Percayakah Anda?;
  Sri Dhammananda
- Sang Buddha dan Ajaran-AjaraNya;
  Narada Mahathera
- Hidup Sukses dan Bahagia tanpa takut dan cemas;
  K. Sri Dhammananda
- Dhammapada Atthakatha; Vidyasena
- Dhammasari; MP. Sumedha Widyadharma

Dhamma

INSPIRASI KEHIDUPAN

Banyak orang ragu
menghadapi kehidupan
Mereka merasa tidak ada solusi
Mereka merasa orang yang tidak beruntung
Mereka merasa orang yang paling hina
Mereka pun putus asa

Sebenarnya...
Dengan berpikir seperti itu
permasalahan tidak akan selesai
Apa yang harus dilakukan?
Ingatlah Dhamma
Ingatlah perjuangan Sang Buddha
Carilah perlindungan sejati yaitu Tiratana
Buku ini adalah bacaan yang tepat
Buku ini sumber inspirasi
untuk menghadapi kehidupan
Dalam buku ini memuat beberapa hal
yang berhubungan
dengan kehidupan manusia
Selamat membaca!

Penerbit
Vihara Dharma Ratna